

પ્રકાશક

ભાનુપ્રસાદ સી. મહેતા  
શ્રી મધુસૂદન ધ્યાનયોગ નિકેતન,

પ્રાપ્તિસ્થાનો

શ્રી હનુમાનજીનું મંદિર  
બધનડ, પો રાધનપુર,  
જિલ્લો બનાસકાંઠા

પહેલી આવૃત્તિ, પ્રત ૨૦૦૦

કિંમત

રૂ ૨-૫૦

સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૨

સુદક્ષ

રમણલાલ ગુ કેસાર્થ  
નિર્મિત મુદ્રણ  
આશ્રમ રોડ  
અમદાવાદ

ડૉ. કેદારનાથ કે પાંડક

C/o શ્રી ધ્યાન મંડળ  
૩૮૩, ભાવેશ્વર વિહાર ત્રીજો માળે,  
સે-ડબ્લ્યુ રોડ, મુબઈ-૪

શ્રી ભાનુપ્રસાદ સી મહેતા

‘ભાવના’

સરસ્વતી પોર્ટિંગ સામે,  
લલિતકુળ સોસાયટીની પાસે,  
નરેગપુરા, અમદાવાદ-૬

શ્રી જયતીલાલ વી શુક્લ

‘અદ્ભૂતી’

લલિતનગર સોસાયટી, રોડ-૧  
ગાંધી-૭

## પ્રકાશકનું નિવેદન

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને સ્વામી વિવેકાનંદનો ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ જાણીતો છે. શ્રી રામકૃષ્ણ નિરક્ષર કદી શકાય એવા જ્યારે સ્વામી વિવેકાનંદ આધુનિક અગ્રેષ્ઠ શિક્ષણ મેળવીને પ્રૌઢ્યએક થનાર મુશિલિન. અમળાને ચરણે બેગી ભણેવાગણેલા માણુમે જગતમા અદ્ભુત પરાક્રમ કરીને ભારત અને ભારતની સંસ્કૃતિનો વિન્યાસકો વગાડ્યો. એ સ્વામી વિવેકાનંદ આપણા શિક્ષિત લોકોની જેમ સવાલો પૂછનારા અત્રદ્વાશુ જેવા હતા. તેમને ઇશ્વર પર શ્રદ્ધા નહોતી. તેમણે શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસને જઈને પૂછ્યું કે, તમને ઇશ્વરનો અનુભવ થયો છે ? પરમહંસ સહજભાવે 'હા' કહે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ પૂછે છે : મને આવો અનુભવ કરાવશો ? પરમહંસ હા પાડે છે. સ્વામી વિવેકાનંદને પરમહંસ સ્પર્શ કરે છે અને અદ્ભુત અનુભૂતિના પ્રદેશમા પહોંચાડે છે. આ વાત મેં જ્યારે વાંચી ત્યારે મને થયેયું કે, આવી અનુભૂતિ કરાવનાર યોગીઓ અગાઉ હશે, આજે તો ક્યાંથી હોય ? શ્રીકૃષ્ણ પગમામાએ અર્જુનને દિવ્યયમુ આપીને વિશ્વરૂપનું દર્શન કરાવ્યું હતું પણ એ દર્શન વાન હતી એટલે શ્રદ્ધા થાય નહીં. પણ સ્વામી વિવેકાનંદની ધટના વાંચ્યા પછી વિશ્વરૂપદર્શનની વાન સાચી લાગી. આવી જ ધટના આપણે દર્શીથી આજે બનતી જોઈએ છીએ. આ પુસ્તકના લેખકને સદ્ગુરુ શ્રીમધુસૂદનદાસજીએ રામકૃષ્ણ પરમહંસ

અને શીઘ્રજી ભગવાનની જેમ સ્વર્ણમાત્રથી દિવ્ય શક્તિનો સચાર કરીને દિવ્ય અનુભૂતિના પ્રદેશમાં પહોંચાડી દીધા છે સહયુગીની આની કૃપા અને સ્પર્શ સાધકો પર વરગી છે એ તો આપણે સાધકોની નિમ્ન આસીએ ત્યારે જાણી શકીએ છીએ

ડૉ ગિજુભાઈ રાવળ એમ બી બી એસ થયેલા સુશિક્ષિત સજ્જન છે તેમણે ૧૯૩૨માં મેટ્રિક થઈને ઇન્ડર સુવી ભાનનગરની સામગદાસ કૉલેજમાં અભ્યાસ કર્યો પછી તેઓ મુબઈમાં બાણીને દાકતર થયા તેઓ મુબઈમાં પ્રેક્ટિસ કરે છે અને ૧૯૬૨ના આક્રોષ પરમા તેઓ સહયુગીના સર્કમાં આવ્યા અને તેમની સાધનાનો આરંભ થયો આજ તો તેઓ છેવટા સોલેક વરસથી યોગના માર્ગે જિપર ચડતા પડતા ચાલવા મથતા હતા પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ તેમની નિષ્કાલસતા, સત્જાતા અને ભક્તિભાવ જોઈને સહયુગ સાથેનો યોગ કરાવીને કૃપા કરી અને ડૉ ગિજુભાઈ વિકાસને પથે પડ્યા આજે ૬૬ વરસથી વધુ સમયથી તેઓ પ્લાતી મહારાજના સર્કમાં છે તેમના સાનિધ્યમાં તેમને અનેક અનુભૂતિઓ થઈ છે અનેક પ્રસંગો બન્યા છે ધણા ધણા વાર્તાલાપો સાંભળવા મળ્યા છે તેમની પાસે આધ્યાત્મિક સંપત્તિનો અખૂટ ખજાનો છે એમથી કેનાક રત્નો કાઢીને આજે આપણી સમક્ષ તેમણે મૂક્યા છે ડૉ ગિજુભાઈ કોઈ સિદ્ધહેતુ સાક્ષર થી, ફક્ત સાચા દિવતા સાધક છે તેમની ભાનામાં અવગતાર ભલકો કે ઠાક નથી, પણ નિર્મળ સરળ વાણીમાં તેમણે પોતાના અનુભવ ઉતાપો છે તેમનું લખાણ ઉદાના ગોઠાણમાંથી આવતું હોઈ વાચકને સીધો સ્પર્શ કરે છે અને આપણને સાધનાના પથે જવા પ્રેરણા આપે છે ડૉ ગિજુભાઈએ આ પુસ્તક લખીને સાધકોને અને બિશામુઓને આભારી કર્યા છે

આ પુસ્તકમાં પણ સહજાનપૂર્વક સક્રિય રસ લેવા બદન થી હરિભાઈ વ્યાસના અમો આભારી છીએ

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં ભાઈશ્રી બાબુભાઈ એ મૂળ લખાણ નોંધ-મુધારીને હસ્તપ્રત તૈયાર કરી તથા તેનાં પ્રૂફ વાંચ્યાં તે માટે તેમનો તથા બીજા ભાઈઓએ જેમણે મદદ કરી છે તેમનો આભાર માનવાની આ તક જવા દેવી નોંધએ નહીં.

સાધકો અને અન્ય ભાઈબહેનો આ પુસ્તકને આવકારશે એવી આશા છે.

જ-માઈમી, ૨૦૨૮

અમદાવાદ.

ભાનુપ્રસાદ મહેતા.

## પ્રસ્તાવના

ગુરુર્નમ્રા ગુરુર્વિષ્ણુ ગુરુર્દેવો મહેશ્વર ।

ગુરુ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ તસ્મૈ ધ્યો ગુરવે નમઃ ॥

પ્રભુ પોતે જ આ જગતમા યુરુરૂપે અને સતોના રૂપમા વમે છે, તેવો રપટ અનુભવ સદગુરુના સપર્કમા આવ્યા પડી થાય છે આ સંસારમા પ્રાણીમાનને ભરોગરૂપી મદારોગ લાગુ પડ્યો છે તેમાથી ઉતારનાર વૈદોના પણ વૈદ હોય તો તે સદગુરુ છે અને કેવળ પ્રમાણુમાં રોગ છે અને તેને કયુ ઔષધ આપુ અને ડગ્લી માત્રામાં આપુ જેથી તે જલ્દી તેમાથી મુક્ત થાય તે માત્ર તેઓથી જ જાણે છે—જાણી શકે છે

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ ધ્યાનયોગી મહાગજ શ્રીમધુસૂદનદાસજી આરા જ એક પૂર્ણ યોગી સતપુરુષ છે તેઓથી ધ્યાનયોગરૂપી મદાન ઔષધી દારા હવેનો ભરોગ દૂર કરી રવા છે તેઓથીએ પોતાની અનોખી રીતથી સર્વને માટે ધ્યાનયોગ બદ જ સુખમ નનાવેન છે તેઓથી પ્રવચન આપના નથી પણ પોતાની ગતિ વડે સાધીને ગાંધી જ અનુભવ કરાવે છે તેઓથી તો દેડે છે કે “મારો વિશ્વ પ્રેમિષ્ઠ છે, આવો અને અનુભવ કરો” વ્યાખ્યાન આપના કે ચર્ચા કરના તેઓથીને દોષથી સામન્યા નથી નિષ્કર્ષ વાળી દાગ તેઓ જા રે જ સમાવે છે તેઓથી મુદ્રમ ગીતે જ કાવ્ય કરે છે

છતાં પણ જ્યારે કોઈ ખરા જિજ્ઞાસુ તેઓથી પામે જઈ ને યોગમાર્ગ અથવા બીજા કોઈ આધ્યાત્મિક વિષય વિષે પ્રશ્ન પૂછે છે અને માર્ગદર્શન માગે છે અથવા તો કોઈ સાધક પોતાની રાંકાઓ અને મુકેલીઓ તેઓથીની સામે રજૂ કરે છે ત્યારે તેઓથીને ખૂબ આનંદ થાય છે અને ખૂબ જ સરસ ગીતે તેને માર્ગદર્શન આપે છે તથા રાંકાઓનું નિવારણ કરે છે. તેઓથીના મુખેથી આ બધું સાંભળવું એ એક અવશ્ય લાભ છે. તે વખતે તેઓથીના મુખમાથી નીકળતો એક એક શબ્દ ટેપરેકોર્ડ કરવા જેવો હોય છે તેઓથીના મુખમાથી નીકળેલાં વાક્યો સ્વાનુભવના અને આત્મા-પરમાત્માના અવાગ્દર્શી હોવાથી શ્રુતિ વાક્યો સમાન છે. નમસ્કાર મુરોર્વાક્ય.

વિષય ગમે તેવો ગદન હોય પણ પૂજ્ય ગુરુદેવની સમજાવવાની ગીત એવી છે કે તે સરળ બની જાય છે નદન સરળ લાપા, અને ટેલિફોન વ્યાવહારિક પ્રમુખોમાથી દાખલા આપીને તેઓથી ગમે તેવા ગદન વિષયને સર્વને માટે ગ્રાહ્ય બતાવી દે છે તેઓથીની એક અને બીજી શૈલીએ છે કે જેની વ્યક્તિ તેની દલીલો અને દૃષ્ટાંતો આપીને તેને પૂરેપૂરો વિષય સમજાવે છે. જે વ્યક્તિ ડોક્ટર હશે, તો તેને શારીરિક શાસ્ત્ર અથવા એમના વ્યવસાયના દૃષ્ટાંતો આપશે. જે એન્જિનિયર હશે, તો યંત્રો વગેરેનાં દૃષ્ટાંતો આપશે. જે વક્રીય હશે, તો તેમને કોર્ટ અને કાયદાને લગતાં દૃષ્ટાંતો આપશે વેપારીને વેપારને લગતા, વિદ્યાર્થીને એના વિષયને લગતા અને ગૃહિણીને ઘરકામને લગતા દાખલાઓ આપીને તેઓથી વિષય સમજાવશે તેઓથી શ્રોત્રિય એટલે સર્વ શાસ્ત્રોમા પારગત હોના છતાં, ધણા વિદ્વાનોની જેમ વિષય સમજાવવામા શાસ્ત્રોના વાક્યો ટાંકીને વિદ્વાતાનું પ્રદર્શન કરતા નથી સાલજનારને વિષય ગ્રાહ્ય બને એ જ તેઓથીનો હેતુ હોય છે.

તેઓથીને સાલજવામા કોઈ અવર્ણનીય આનંદ આવે છે. તે વખતે તેઓથીના અંદર પર આનંદ, પ્રસન્નતા અને વાતસલ્ય-

લાવ તરી આવે છે. મા જેમ બાળકો તે સમજી શકે તેવી સગા  
લાપામા સરળ દલીલોથી સમજાવે છે તેમ પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ  
સાધકને તેની કક્ષા પ્રમાણે દલીલોથી સમજાવે છે. તેઓશ્રીના મુખ-  
માંથી નહેતા પ્રેમભર્યા, મધુર દિવ્ય શબ્દોના પ્રવાહને ઝીલવા મળે  
એ એક અનેક લાભ છે,

આવો લાભ જ્યારે જ્યારે મને મળ્યો છે, ત્યારે ત્યારે મેં  
કૃતાર્થતા અનુભવી છે. મારી હાજરીમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે જે  
ઠાઈનો વાર્તાલાપ થયેલો તેની મેં નોંધ કરી લીધેલી. અવારનવાર  
તે વાચવાથી મને ખૂબ જ મહત્ત્વનું માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા મળે  
છે. પણ ‘વાર્તાલાપ’નો આ અમૂલ્ય ખજાનો મારા ઉપયોગ પૂરતું જ  
રાખીને મારે સ્વાધીન થવું જોઈએ. પણ પુસ્તકમાં છપાય તો  
એનો લાભ સર્વને મળે એ હેતુથી જ આ છપાવના આપેલ છે.  
પૂજ્ય ગુરુદેવનું જ્ઞાન અને શક્તિ સર્વના માટે જ છે. ઠાઈ એક  
વ્યક્તિ માટે નથી પતિતપાવની ગંગા સર્વની છે પૂજ્ય ગુરુદેવ  
ધણી વાર કહે છે: “આ તો ગંગાનો પ્રવાહ છે જેને લાભ  
લેવો હોય તે લઈ લે.”

પૂજ્ય ગુરુદેવ તો પૂર્ણ પુરુષ છે તેઓશ્રીના મુખેથી નીકળતાં  
વાક્યો પણ પૂર્ણ જ હોય છે અને દોષરહિત હોય છે પણ તે  
વાક્યોને યાદ રાખીને પગી પોતાના શબ્દોમાં ઉતારનાર દુર્  
અપૂર્ણ છે તેથી દોષવાળો છું. અને ત્યાં સુધી પૂજ્ય ગુરુદેવના  
શબ્દોમા જ વાર્તાનાં સખવા પ્રયત્ન થયો છે, પણ સખનાના  
ગત, દેવ, અદંકાર વગેરેને લીધે દોષો પણ દશે. જ્યાં જ્યાં પૂર્ણતા  
જોવા મળે તે પૂજ્ય ગુરુદેવની અને અપૂર્ણતા અને દોષ દેખાય  
તે મારા છે એમ ગળીને મને દાખા આપજો.

જન્મશુદ્ધિ, ૨૦૨૮

મુંબઈ

ગિરુભાઈ રાયજી

## અનુક્રમણિકા

પ્રકાશકનું નિવેદન	૭
પ્રસ્તાવના	૧૦
૧ એક દિવ્ય અનુભવ	૧
૨ કોણ કહે છે કે દરિયો નિર્જીવ છે ?	૩
૩ વાસના શરીર	૫
૪ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ	૬
૫ ધ્યાન શા માટે કરવું ?	૮
૬ જીવનમાં ધ્યાનનું મહત્ત્વ	૯
૭ ડૉ. હરિવંશનું પરિવર્તન	૧૧
૮ સચ્ચુ ઉપાસના	૧૩
૯ રાજકોટમાં સમૂહધ્યાન	૧૪
૧૦ ડૉ. પાઠકને ત્યાં 'યુરુપૂર્ણિમા'નો ઉત્સવ	૨૩
૧૧ નાનાં બાળકોને ધ્યાન જલદી કેમ લાગે છે ?	૨૮
૧૨ ધ્યાનમાંથી પરાણે જગાડવાથી નુકસાન થાય છે	૩૨
૧૩ શક્તિ જામત થાય છે ત્યારે મોં ખોલીને ખાવાનું માગે છે	૩૩
૧૪ બ્રહ્મરૂપમાં કાળ પહોંચી શકતો નથી	૩૪
૧૫ ધ્યાનથી સાધક ધીમે ધીમે અંતર્મુખ થતો જાય છે	૩૬
૧૬ દીર્ઘશ્વાસની આપણી પ્રાચીન વિદ્યા	૩૬
૧૭ ધ્યાનનો આનંદ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ	૪૦
૧૮ ધ્યાનમાં હિમ રૂપનાં દર્શન	૪૧
૧૯ ક્રિયાઓ ચાલુ થતાં મંત્રજાપમાં જૂથ પડે તો શું કરવું ?	૪૨
૨૦ જેવો પુરુષાર્થ તેવું ફળ	૪૪
૨૧ મંત્રમાં તન્મયતા થતાં મંત્ર મૂર્તિમંત બને છે	૪૫
૨૨ સંકલ્પથી ધ્યાનને અને ક્રિયાઓને રોકી શકાય છે	૪૭
૨૩ અમૃત પણુ વધારે પડતું લેવાય તો વિપ બને છે	૪૮



૨૪ કુડલિની જાગૃત થતાં ક્રિયાઓ થવાનું કાગ્યુ	૫૧
૨૫ પ્રેરણાત્મક અને માર્ગદર્શક પ્રવચન	૫૨
૨૬ પ્રારબ્ધ, સચિત અને ક્રિયામાણ સંકળાયેલાં છે	૫૪
૨૭ કુડલિની જાગૃત થતાં બીમારી દૂર થાય છે.	૫૫
૨૮ કુડલિની ઉત્થાન પહેલાં અને પછી પ્રાણની ગતિનો અનુભવ	૫૬
૨૯ ઈશ્વર વૈદોનો વૈદ છે	૫૭
૩૦ સંસ્કારની અસર પ્રમળ છે	૬૨
૩૧ લાઈનો નવો અવતાર જાણીને શો ઉપયોગ ?	૬૫
૩૨ રમ્નેશુજીના પ્રાધાન્યમાં ધ્યાનમાં ટુચિ ન થાય	૬૬
૩૩ યોગ અને સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ	૬૭
૩૪ સીઓથી શ્રીહનુમાનજીને સ્પર્શ થાય કે ?	૬૯
૩૫ ત્રાટક	૭૨
૩૬ યુગુદ્ધ મંત્રનો જપ કરવાની સાચી રીત	૭૪
૩૭ વકીનો આ લાઈન માટે પાત્ર ગણાય કે નહીં	૭૮
૩૮ શ્વામીશ્વાસ સાથે 'રામ'નામ જોડવાની રીત જરૂર ?	૮૧
૩૯ આધ્યાત્મિક ટોચે પહોંચવા માટે સાધનાની જરૂર છે	૮૩
૪૦ ખેલ પ્રાપ્ત કરાવે તે માર્ગ અદ્યુ કરવો	૮૮
૪૧ મૂર્તિ ઉપરથી ચંદ્ર પુષ્પ મંત્રકૃપાનું પ્રતીક છે	૮૫
૪૨ સત્ત્વમંકર કરવામાં શક્તિનો ફાયર થતો નથી	૮૭
૪૩ જડ સમાધિ	૮૮
૪૪ સાધકે યુગની સતત દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે	૮૯
૪૫ વાના દગ્દી શવાસનમાં ધ્યાન કરી શકે છે	૯૦
૪૬ ઈશ્વરને શરણે જાય તે જ બગી જાય છે	૯૨
૪૭ ધ્યાનમાં વાતાવરણની અસર	૯૪
૪૮ ઈશ્વરમાં અદા મુરકેથીમાં શાંતિ અપાવે છે	૯૬
પરિશિષ્ટ	૯૭

શ્રી ધ્યાનયોગીના પ્રસંગો.

## એક દિવ્ય અનુભવ

[મુંબઈ, જુલાઈ-ઓગસ્ટ, ૧૯૬૩]

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી મને અનેક દિવ્ય અનુભવો થયા છે. તેમાંથી એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો અનુભવ ત્રે આપવો ઉચિત ગણાય માટે લખાયો છે.

હિમાલયની કંદગ્યઓમાં તપસ્વીઓને અને યોગીઓને પત્તુ આત હુર્લેલ એવો આ દિવ્ય અનુભવ મને પૂજ્ય ગુરુદેવે ઘેરબેઠા કરાવ્યો હતો. ૧૯૬૩ના જુલાઈ-ઓગસ્ટમાં ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવ વઘ્લી પગ અમારે ત્યાં બિગબતા હતા અને ત્યાં ચમ્પુદ્યાનની પ્રવૃત્તિનો આરંભ થયો હતો ત્યારનો આ પ્રસંગ છે એક દિવસ મેં એક ગુજરાતી પેપરમાં શ્રી યોગેશનો સ્વાનુભવનો લેખ વાંચ્યો. તેમાં એઓએ લખ્યું હતું કે તેમની કુંડલિની જાગ્રત કરી આપે અને તેમને સમાધિ લગાડી દે એવા ગુરુની શોધમાં પોતે હિમાલયમાં ક્યાં પણ એવા કોઈ ગુરુ ન મળતા તેઓ એક ગુફામાં રહીને ટકોર તપશ્ચર્યા કરવા લાગ્યા છ માસ સુધી એક દિવસ ક્યાંહાર કરીને અને એક દિવસ કેવળ ગંગાનું જળપાન કરીને અહર્નિશ મંત્રજાપ કરતા રહ્યા તથા ત્રણ દિવસ સળંગ ઉપવાસ કર્યા તેવામાં એક રાત્રે એક દિગંબર મહાત્મા તેમની ગુફામાં દાખલ થયા અને એમને પૂછ્યું કે, “તારે કુંડલિની જાગ્રત કરવી છે? ચમાધિમાં બેસવું છે? તો બેસી જા”. તેઓ પદાસનમાં બેસી ગયા. પેલા મહાત્મા તેમની પાછળ ગયા અને તેમની

કરોડના નીચલા છેટે મૂલાધારમા તેમના જમણા પગના અગૂઠાથી સ્પર્શ કર્યો તરત જ શ્રી યોગેશજીને કુદ સિની જાગ્રત થયાનો દિવ્ય અનુભવ થયો અને સમાધિ લાગી ગઈ

આ લેખ વાચીને મને આશ્ચર્ય થયું અને પૂજ્ય ગુરુદેવને વાત કરી પૂજ્ય ગુરુદેવે પણ આ લેખ વાંચ્યો અને કહ્યું કે એમા શુ ? તમને પણ આનો અનુભવ થઈ શકે ! તે દિવસે રાત્રે જ પૂજ્ય ગુરુદેવે ધ્યાન વળાતે આ દિવ્ય અનુભવ કરાવ્યો

પૂજ્ય ગુરુદેવ મને મૂલાધારમા જમણા પગના અગૂઠાથી સ્પર્શ કરશે ત્યારે શુ થશે તે જાણવાનું કુતૂહલ મનમા હતું તેથી મેં આસન લગાવ્યું, સ્થિત થયો અને ચલુઓ બંધ તો કર્યા પણ મનથી જાગ્રત રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો જેથી બરાબર અનુભવી શકાય પણ મૂલાધાર પર પૂજ્ય ગુરુદેવના જમણા પગના અગૂઠાનો સ્પર્શ થતા જ જાતો મને વીજળીનો આચકો લાગ્યો હોય તેમ ઝણઝણાટી આવે પ્રકાશ દેખાયો અને શરીર નીચેથી ઉપર નિશ્ચેતન થવા માડ્યું જાગ્રત રહેવાની મારી ઇચ્છા અને પ્રયત્ન છતાં થોડી જ પળોમા મારી શુદ્ધિ આવી ગઈ કેટલો અમય આ સ્થિતિ રહી તેનું ભાન ન રહ્યું હું જાગ્રત થયો ત્યારે શરીરમા અને મનમા નર્ફી અને આનંદ આનંદનો અનુભવ થયો પૂજ્ય ગુરુદેવે મને પૂછ્યું કે શું થયું ? ત્યારે મેં મારો અનુભવ કહી બતાવ્યો પૂજ્ય ગુરુદેવે મર્વ માધ કોને સજોષીને કહ્યું કે જુઓ, આવો અનુભવ મેળવવા માટે કિમાલયની શુદ્ધિમા જઈને કઠોર તપસ્યા કરવી પડે છે જ્યારે અહીં તમેને ઘેરબેઠા એ જ અનુભવ થાય છે

આ પ્રમંગથી અમેને પૂજ્ય ગુરુદેવની યૌગિક સૃષ્ટિ-  
ઓનો કાંઈક ખ્યાલ આવ્યો. પણ વિના પશ્ચિમે મહા  
મૃદ્યવાન વસ્તુ મળે તો તેની પણ આપણને કિંમત હોતી  
નથી એવો મનુષ્ય સ્વભાવ છે પશ્ચિમથી મેળવેલી  
વસ્તુની જ કિંમત થાય છે વળી મતિ પરિવર્તન મળ્યા....  
જેવું પણ જાણે છે આવા મહાન મમર્થ ગુરુદેવ વિના-  
પશ્ચિમે ઘેરજોડા આપણને મળ્યા છે તો આપણાથી  
તેઓશ્રીની કિંમત જગ પણ ઓછી ન અંકાય અને તેઓ  
શ્રીની જગ પણ અવગણના ન થઈ ત્યજ એ વાતની કાળજી  
ગળાવી જોઈએ. એટલું જ નહિ પણ તેઓશ્રીના આપણે  
મહાન ઋણી છીએ તો તેઓશ્રી પ્રત્યે આપણી અડગ  
શ્રદ્ધા અને અનન્ય ભક્તિભાવ મદા દેવાની ગણવાની  
દરેક ગિણ્યની ઓછામાં ઓછી ફરજ છે

૨

કોણ કહે છે કે દરિયો નિર્ભય છે ?

[ મુંબઈ, તા. ૧-૩-૧૯૬૫ ]

આખી સૃષ્ટિમાં આત્મા સિવાય બીજું કાંઈ જ નથી  
એવો પરમ સત્યનો દિવ્ય અનુભવ આજે પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રીએ  
મને કગવ્યો.

છેલ્લા થોડા દિવસોથી પૂજ્ય ગુરુદેવ અમારે ત્યાં  
વગ્લી ઉપર બિરાજે છે આજે મવારે પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ અને  
હું રોજના નિયમ પ્રમાણે વરની મી ફેઈસ પર ફરી ગયા

પછી દરિયાકાંઠે હીવાલ પર બેઠા હતા. જરા જરા પવન હતો. દરિયાનાં નાનાં મોંઘાંઓ કાળા ખડકો ઉપર અથડાઈને સફેદ દૂધ જેવા ફીણ બની જતા હતા. આ રમણીય દ્રશ્ય જોઈને પૂજ્ય ગુરુજીના મુખ ઉપર પ્રસન્નતા હતી તેઓ બોલી ઊઠ્યા, “કોણ કહે છે કે દરિયો નિર્ભય છે ? જુઓ આમા આપણને નિર્ભયતા લાગે છે ? આત્મારે આ દગ્ધિમાં આણુએ આણુમા આપણને જીવનો અનુભવ થઈ ગયો છે. તદ્દન નિર્ભય દેખાતા પથ્થરમા પણ જીવ છે—આત્મા છે. આખી મૃદ્ધિમાં આત્મા વગર બીજું કંઈ નથી. એનો અનુભવ આપણને પ્રકૃતિમા અમુક અમુક સમયે થયા જ કરે છે.”

‘सर्वं खलु इदम् ब्रह्म’ ઉપનિષદનુ આ મહાવાક્યનુ જે જ્ઞાન મને પૂજ્ય ગુરુજીએ આપી મરણરીતે સ્પષ્ટ અનુભવ કરાવીને આપ્યું છે તે અનેક વાર શાસ્ત્રના ગ્રંથો વાચવાથી કે વ્યાખ્યાનો સાંભળવાથી ન મળી શકત. હવે આ જ્ઞાન વધારે સ્પષ્ટ થાય તે માટે તેઓશ્રીએ મને તેઓશ્રીની ગેરહાજરીમાં સૂક્ષ્મરીતે એ જ સ્થળે બીજા સમયે આવો જ દિવ્ય અનુભવ કરાવ્યો.

તા. ૧૦-૩-૬૫ : પૂજ્ય ગુરુદેવ અમારે ત્યાં એક સામ રહીને ગઈ કાલે સાંજે અંધેરી શ્રી જનકગય વ્યાસને ઘેર રહેવા પધાર્યા છે. તેઓશ્રીની હાજરીમા અમને જે આનંદ આવતો તે અવર્ણનીય હતો. ખામ કરીને રોજ વહેલી મવારે તેઓશ્રીની સાથે મને સવા કલાક ફરવા જવાની તક મળતી તેથી મને ખૂબ જ આનંદ આવતો અને એથી મને ખૂબ જ લાલ થયો છે. તેઓશ્રી અંધેરી પધાર્યા પછી પણ હું સવારમા ફરવા જતો રોજની જેમ આજે પણ દરિયાકાંઠે એ જ સ્થળે હું ફરીને બેઠો હતો. દરિયાની

પ્રવૃત્તિઓ અને યનગનાટ જોઈને મને અંતરમાંથી વિચાર સ્ફુર્યો કે દરિયામાં પણ ખરેખર આત્મા છે. સૃષ્ટિમાં બધે જ આત્મા છે. એવો સ્પષ્ટ અનુભવ અત્યારે થઈ રહ્યો છે. વળી દરિયામાં પ્રવૃત્તિના નિયમો પ્રભાતે બરાબર પ્રવૃત્તિઓ થઈ રહી છે. પ્રકૃતની શક્તિનો જે અંશ એમાં રહીને આ બધું કરી રહ્યો છે, તે તેનો દેવ કહેવાય. તે જ દરિયાનો દેવ. એ જ પ્રભાતે વરુણદેવ, અગ્નિદેવ, નદીની-દેવી વગેરે હોવાં જોઈએ આવી વાતની સમજ મને ત્યાં બેઠા બેઠા અંતરમાંથી સ્ફુરતી આવી. આમદેવી, કુળદેવી વગેરે દેવતાઓની ભાવના પણ આ જ છે. શ્રદ્ધા તથા ભાવપૂર્વક જો તેમનું પૂજન અને ઉપાસના કરવામાં આવે તો તેમના આક્ષાત્ મૂર્તિમંત દર્શન થઈ શકે છે. તથા તેમને પ્રસન્ન કરી શકાય છે.

## ૩

## વાસના શરીર

[મુબર્ક, તા. ૭-૩-૧૯૫૫]

આજે એક જૂના સાધક શ્રી કનુભાઈ પટેલે સ્પિરિ-ટ્યુઆલિઝમ (spiritualism) ઉપર વાત કાઢી. તેના અનુમંધાનમાં પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ અમને વાસના શરીર વિષે બહુ જ ગરમ રીતે ચમત્કવ્યું. ખાસ તો તેઓશ્રીએ કહ્યું કે, “મોક્ષ પામેલા આત્માઓની વાસનાઓ પણ બ્રહ્માદમાં અંકિત થયેલી હોય છે, જેને તેઓનું વાસના-શરીર કહી શકાય છે. માર્ત્વડ અને જનકદયાળુની વાસનાઓ જે સંત મહાત્માઓના મનમાં તેમના જીવન

દરમ્યાન હોય છે તે આકાશતત્ત્વમા કાયમ (permanent) રહેકાઉં થઈને ગહે છે જગતનો પ્રવચ થાય ત્યાં જ તેને અંત આવે છે તેઓના એ વાગના શરીરને આવાદન કરીને ગમે ત્યારે બોલાવી શકાય છે અને ત્યારે તે વાગના શરીર હાજર થાય છે તે વાગનાઓ જેની હતી તે વ્યક્તિની જે ખાગિયતો હતી તે બધી ખાગિયતોનો આપણને અનુભવ થાય છે અવતારી પુરુષોની વાગનાઓ પણ તેઓ નિર્ગકારમા ભગી ગયા છતાં આકાશ તત્ત્વમા રહેલી છે” આ બાબતમા તેઓધીએ શ્રીરામચંદ્રનાં દાખલો આપ્યો.



તે માધક લાઈએ પ્રશ્ન કયોં કે મવિકલ્પ સમાધિમાં પણ તર્કવિતર્ક અને વિચારો ચાલુ હોય છે. અને ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની ક્રિયાનું લાન હોય છે. તો પછી આપે આગળ સમન્તવ્યું તે પ્રમાણે એને ધારણા અથવા ધ્યાન જ કહેવાયને? સમાધિ કેમ કહેવાય?

પૂજ્ય ગુરુજીએ સમન્તવ્યું કે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તે જ્યાં છેવટે તો એક જ વસ્તુની બુદ્ધી કક્ષાઓ છે. મનની એકાગ્રતાની ગાઢતા વધતી જાય તેમ ધારણામાંથી ધ્યાન, ધ્યાનમાંથી મવિકલ્પ સમાધિ અને છેવટે નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. જેમ દૂધ, દહીં, માખણ અને ઘી એ ચારેય વસ્તુ ઉત્તરોત્તર એક જ છે. ફક્ત તેમની સૂક્ષ્મતા અને શક્તિમાં ફરક છે. દૂધમાંથી બનતું માખણ અને ઘી પ્રમાણમાં થોડું પણ વધારે શક્તિશાળી છે. દૂધમાંથી અને દહીંમાંથી પાણી, છાશ વગેરે નીકળી જતાં શુદ્ધ માખણ અને ઘી મેળવી શકાય છે તેમ મનની એકાગ્રતા વધતા, તેમાંથી અગુદ્ધિઓ નીકળી જતાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. પણ મવિકલ્પ સમાધિને સમાધિ એટલા માટે કહેવાય છે કે એમાં મનની એકાગ્રતા વધવાથી આત્માનંદનો અનુભવ પણ થાય છે. સાથે સાથે જગતનો અનુભવ પણ થાય છે. માટે તેને મવિકલ્પ સમાધિ કહે છે.

## ધ્યાન શા માટે કરવું ?

[ મુબઈ, તા ૮-૩-૧૯૬૫ ]

એક નવા આવનાર ભાઈ એ આજે પૂજ્ય ગુરુજીને પ્રશ્ન કર્યો કે ધ્યાન શું કામ કરવું ? ધ્યાન કરવાનો હેતુ શો ?

પૂજ્ય ગુરુજીએ ઉત્તર આપ્યો કે તમે જીવનની બધી પ્રવૃત્તિઓ શા માટે કરો છો ? ખૂબ મહેનત કરીને અભ્યાસ કરો છો, ડિગ્રી મેળવો છો, નોકરી કરો છો અથવા ધ ધો કરો છો, લગ્ન કરો છો, બાળકો થાય છે તેમને સારી ડેજવણી આપો છો આ બધી પ્રવૃત્તિઓનો હેતુ શો છે ? આપણને સુખ અને શાંતિ મળે એ હેતુથી જ આપણે આ બધી જ જીવનની પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ, પણ આપણને સાચું સુખ કે શાંતિ મળતા નથી આ બધી દુન્યવી પ્રવૃત્તિના પરિણામે થોડું ઘણું સુખ મળે છે તો એમા દુઃખ વધારે મળે છે કારણ કે તે બધી જ નાશવત વસ્તુઓ છે અને તે સુખ દુઃખને લાવનારું હોય છે તથા ક્ષણિક હોય છે આપણે માનીએ છીએ કે ખૂબ સંઘ્યામ કરીને સારી ડિગ્રી મેળવીશું તો સુખ મળશે કે મારી નોકરી મળશે તો સુખ મળશે કે ધ ધામા સારા પેમા કમાશું અને મિલકત જમા કરીશું તો સુખ મળશે અથવા તરફથી સુખ મળશે કે બાળકો તરફથી સુખ મળશે મત્તા મેળવીશું તો સુખ મળશે આવી રીતે સુખ માટે આપણે ખોળા ફાદા મારીએ છીએ અને જીવન વેડકી નાખીએ છીએ પણ ધ્યાનમાં એમવાથી જ સુખ મળે છે અને શાંતિ મળે છે તે અનંત છે તેનો અંત નથી આવતો અને અવલુંનીય છે આપણું જીવન સાર્થક થાય છે

## જીવનમાં ધ્યાનનું મહત્વ

[મુંબઈ, તા. ૨૦-૬-૧૯૬૫]

પૃથ્વિ ગુરુજી વરલી પર મારે ત્યાં બિરાજતા હતા. આજે તેમના દર્શન માટે હો. મિત્રસેન માહીમતુરા, તેમનાં પત્ની હો. જયંતીબહેન તથા તેમનો પુત્ર નિશાંત વગેરે આવેલ છે. પૃથ્વિ ગુરુજી તેઓને ધ્યાનનું મહત્વ મમજતવી રહ્યા હતા.

પૃથ્વિ ગુરુજીએ કહ્યું કે દરેક માણસને ત્રણ વસ્તુની જરૂર લાગે છે : મત્તા, શાંતિ અને સ્થિરતા. નાના બાળકને પણ એમ થાય છે કે મારી મા અને બધા જ મારું કહ્યું કરે. મોટાઓને પણ એમ જ લાગે છે કે અમારું ધાર્યું થાય, અમારી મત્તા ચાલે. બધાને શાંતિ પણ જોઈએ છે. અને એમ ઇચ્છે છે કે સત્તા અને શાંતિ કાયમ ટકી રહે. પણ એ ત્રણેય વસ્તુઓ ક્યાં મળે છે તેનો માણે ખ્યાલ લોકોને હોતો નથી. એટલે જગતમાં તે મેળવવા માટે ફાંફાં મારે છે. માણસ એમ ધારે છે કે જૂન ધન એકદુન કરવાથી મત્તા, શાંતિ અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત થશે અને તેથી ધન મેળવવા અનેક સાચાખોટા પ્રયત્નો કરે છે. અનેક કાવાદાવા અને છળકપટ કરે છે. પરિણામે તૃણાઓ અને અશાંતિ વધતા જાય છે. ગુણસંગવડના સારામા માગ માધનો વમાવવામાં શાંતિ વગેરે મળશે એમ ધારીને અનેક પ્રયત્નો કરીને તે આધનો વમાવે છે પણ જન્તરમા એના કરતાં વધારે આકર્ષક આધનો જોઈને એને મેળવવાની ઇચ્છા થાય છે.

આ પ્રમાણે તૃપ્તિ વધતી જ જાય છે. અમંતોપ પણ વધે છે અને માથે અશાંતિ વધે છે

ધણા ધનાઢય માણસોને નિદ્રા નથી આવતી તે નિદ્રાની ગોળીઓ ખાય છે શરૂઆતમાં એક ગોળીથી ભંધ આવે છે. પછી બે બે લેવી પડે છે. પણ તેનાથી જ્ઞાન-તંત્રુઓ ટેવાઈ જાય છે. તેથી ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર અને પાંચ પાંચ ગોળીઓ લેવા છતાં ભંધ આવતી નથી અને જ્ઞાનતંત્રુઓ નળજા પડે છે. બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસી જવા જેવી હાલત થાય છે. આ પ્રમાણે તેઓને કયાંય શાંતિ મળતી નથી. તેઓ જાણતા નથી કે સત્તા, શાંતિ અને સ્થિરતા આપણી અંદર જ છે. તે માટે બહાર ફાંફાં મારીને અમૂલ્ય જિંદગી વેડફી નાખવાને બદલે અંતરમાં જ રૂબરૂ મારીએ તો એ મળી જશે. બહિર્મુખ રહેવાને બદલે અંત-મુખ થઈએ તો તે તરત જ પ્રાપ્ત થશે, અને એ મેળવવાનું સહેલામાં રહેલું સાધન ટૂંકામાં ટૂંકો માર્ગ તે ધ્યાનમાર્ગ છે. માટે ધ્યાનની જરૂર છે. ત્યાર પછી તેઓ શ્રીએ ધ્યાનથી શરીર, મન અને બુદ્ધિનું થતું નવનિર્માણ અને એને લીધે થતા ફાયદા વગેરે સમજાવ્યા

## ડૉ. હરિવદનનું પરિવર્તન

[મુંબઈ, એપ્રિલ ૧૯૬૬]

ડૉ. દેદારનાથ પાઠકના મોટા પુત્ર ડૉ. હરિવદન શરૂ-આતમાં પૂજ્ય ગુરુદેવને નહોતા માનતા તેમજ ધ્યાનયોગની લાઝમમાં પણ તેમને શ્રદ્ધા ન હતી. એક વાર ડૉ. પાઠકે પોતાને ઘેર પૂજ્ય ગુરુદેવની પધરામણી કરી અને લોજનનો કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો તો તે વખતે ડૉ. હરિવદન ઘેરથી બહાર ચાલ્યા ગયેલા. મોતી મેન્શનમાં ધ્યાન કેન્દ્રમાં ડૉ. પાઠક નિયમિત સાધના માટે તથા પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા માટે આવતા. તેમના ખીજા પુત્રો નીતિન, નયન, દીપક તથા મંદીપ પણ ધ્યાન માટે નિયમિત આવતા તથા શ્રી ધ્યાન-યોગી મંડળને પોતાની સેવાઓ આપતા. શ્રી. દીપક તથા મંદીપને તો ગુરુકૃપાથી બહુ મરમ ક્રિયાઓ અને અનુભવો થતાં. મોતી મેન્શનનું ધ્યાન કેન્દ્રનું મકાન વેચાવાનું હોવાથી ૧૯૬૫ના ઓગસ્ટમાં વરલી પર મારે ઘરે શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવામા આવી. શ્રીહનુમાનદાદાની મૂર્તિ પણ મારે ત્યાં પધરાવવામા આવી.

૧૯૬૬ના એપ્રિલમાં બંધવડમા શિખર પ્રતિષ્ઠા અને પંચકુંડી યજ્ઞ પ્રસંગે મારે ત્યાંથી મો બંધવડ ગયેલા. તે વખતે શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિનું પૂજન નિયમિત ચાલુ રહે તે માટે તે મૂર્તિ ડૉ. પાઠકને ત્યાં પધરાવવામાં આવી હતી. બંધવડમાં શિખર પ્રતિષ્ઠા અને યજ્ઞનો આરંભ થયો તે જ દિવસે મુંબઈમાં શ્રીહનુમાનજીની અને પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી એક દૈવી ગમત્રાર જેવો પ્રસંગ બન્યો.

સવારમાં વહેલા ડો. પાઠક શ્રીહનુમાનદાદાનું પૂજન કરીને  
ધ્યાનમાં બેઠા હતા. ડો. હરિવદન ત્યાં થઈને પચાસ થયા.  
તેમને એકએક મૃતિમા પ્રકાશ દેખાયો અને બેલાન  
થઈને તેમના પિતાના બોળામાં પડી ગયા. ડો. પાઠક  
જાણત થયા અને તેમને આશ્ચર્ય થયું કે આ શું થયું ?  
ચોરી જ વારમાં ડો. હરિવદન જાણત થઈને ગળગળા અવાજે  
શ્રીહનુમાનદાદા પાને અને તેમના પિતા પાને ગડવા  
લાગ્યા અને માફી માગવા લાગ્યા. તેઓ બોલ્યા કે, “આજ  
સુધી હું નહોતો માનતો. મારી ભૂલ થઈ છે મને માફ  
કરો. હવે ગુરુજીને માનું છું મને એમનામાં શ્રદ્ધા છે  
મારે એમના દર્શન કરવા છે મને જલદી એમની પાસે  
લઈ જાવ ”

આ સાંભળીને ડો. પાઠકના આનંદનો પાગ ન રહ્યો તેઓ  
મનોમન શ્રીહનુમાનદાદાનો અને પૂજ્ય ગુરુજીનો ઉપકાર  
માનવા લાગ્યા, તથા ડો. હરિવદનને પ્રેમથી લેટીને માત્રવન  
આપ્યું કે, ‘કાઈ બગડી નથી ગયું. પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી  
બધું સારું થયું છે પૂજ્ય ગુરુદેવની આપણા ઉપર  
પ્રેમ કૃપા છે યજ્ઞની ફળાંદુતિ થયે એઓશ્રી મુળદર્શ  
પધાંગે અને આપણને એમના દર્શન થશે જ હમણા આ  
હનુમાનદાદા આપણે ત્યાં બિરાજે છે તેમના દર્શન અને  
પૂજનથી આપણું કલ્યાણ થશે ’ આ પ્રમગથી ડો. હરિવદનના  
હૃદયમાં પૂરેપૂરો પલટો આવ્યો ગયો કે અને તેઓ પાત્ર  
તેમના પિતાની જગ જ પૂજ્ય ગુરુદેવના અનન્ય  
લક્ષ્ય બની ગયા છે નિર્ધારિત આધનામાં બેને છે નાને  
તેમને કિંચ અનુભવો થાય છે આ પ્રમગ પછી પોતાની  
વાર જય રે ૧૯૬૬ના જુલાઈમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુળદર્શમાં  
પધાયાં ત્યારે તેઓશ્રી ડો. પાઠકને ત્યાં જ બિરાજા અને

ડો હરિવદને પણ તેઓઘીની અકર્નિંગ લાવપૂવંદ મેવા  
કરી અત્યાગે પણ પૂજ્ય ગુરુદેવ ડો પાંડવને ત્યા હોય ત્યા  
ત્યા જનાગ મર્ માધડોને ડો હરિવદનની આદર્શ ગુરુનેવા  
જોવા મળે છે

૮

## મગુણ ઉપામના

[મુ મર્મ, તા ૧૮-૬-૧૮૬૮]

આજે પૂજ્ય શ્રી ગુરુદેવે યોગજંદગના ગુવગાજ માટેમધી  
ઉદયલાલુર્નિ હજીને મગુણ ઉપામના નિચે ગમલવતા હજી કે  
મગુણ ઉપાસના જોવે મગુણ પૂજ તે જાડુ જ નિયમિત અને  
પદ્ધતિમગ થવી જોઈએ કોઈ વાર પૂજ થાય અને કે ઈવાગ  
ન વાય તે ન આવે જોવું થાય તો એનુ દળ ન મળે જેમ  
આપણા ઘેગ કોઈ મહેમાનને જોલાવીએ પછી પહેલા દિવને  
એમની મગલગ કરીએ પણ પછી એમની પરવા ન કરી મે તો  
મહેમાનને યેલુ લાગે ? જોડે દેવતા બધે જ હાજગ છે મો  
મોના લોડમા પણ છે પણ આપણે ઉપાસના કરીએ ડીએ  
ત્યારે તે દેવતા મૂર્તિમા કે છબીમા હાજગ થાય છે એમની  
પૂજ નિયમિત પૂજ લાવથી ડરવામા આવે તો જ દુઝ મળે છે

## રાજકોટમાં સમૂહધ્યાન

[રાજકોટ, તા ૧૫-૮-૧૯૬૫]

પૂજ્ય ગુરુદેવ હમણાં છેલ્લા ૫ દર દિવસથી રાજકોટમાં બિરાજે છે. અહીં પહેલી જ વાર સમૂહ યાનનો ડાર્યક્રમ બગબર ચાલી રહ્યો છે. આ વિષય અહીં તફત નવો હોવા છતાં ઘણા લોકો વ્યાન માટે આતુર હોનાથી લોકોમાં ઉત્સાહ બહુ છે. રોજ લગભગ ૧૫૦ થી ૧૬૦ પુરુષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો મળીને નિયમિત ધ્યાનમાં આવે છે. લગભગ બધાને ધ્યાન મારુ લાગે છે. કેટલાકને તો સુદ્રાઓ વગેરે મારી ક્રિયાઓ થાય છે. બીજાને નવા નવા અનુભવો થાય છે. લગભગ ૧૦-૧૫ જણાને તો વ્યાનનો સમય પૂરો થયા પછી રોજ જગાડના પડે છે. જગાડવામાં ઘણા સમય જાય છે.

અહીં ની વ્યવસ્થા મ. રા. મોટા લાઈ શ્રી મુકુન્દ લલાઈ એ કરી છે. અને બધે જ અરસ ગીતે વ્યવસ્થિત ગીતે આવે છે. બીજા લાઈઓનો સહકાર સારો હોવાથી ધ્યાન માટે હાલ, લાઈટ તથા પાથરવાની શેતર છાઓ વગેરે પણ મળી ગયા છે. અહીં પણ પોન્ન દગ્ની જેમ શ્રી ધ્યાનયોગી મહા કાયમનુન્ધપાઈ જશે અને ધ્યાનની પ્રવૃત્તિ ડાયમી ચાલુ રહેશે એમ લાગે છે. સમૂહધ્યાન માજના જાવી દા. આવે છે. ધ્યાન પહેલા પૂજ્ય મુકુન્દલાઈ બધાને જરૂરી સચનાઓ આપે છે અને ધ્યાન પછી માધકોના નવા અનુભવો વાચી સંલગાવવામાં આવે છે. તથા પૂજ્ય ગુરુજી માધકોને નવા



અનુભવોના આધારે મનનાઓ તથા માર્ગદર્શન આપે છે. વાતાવરણમાં ડોઝ દિ ય આનંદ ભરેલો હોય એવો અનુભવ વાળ છે દુરદુસ્થી જ કશું જોટમાંથી તથા જાગતાવ જાગમાંથી, ભક્તિનગરમાંથી ધ્યાનમાં એમવા લોકો આવે છે સમાજના મન્યમ નતમાંથી તથા ઉચ્ચ સ્તરમાંથી પણ લોકો આવે છે

મનાઈ નથી ૧૦ મુઠ્ઠી પણ થોડા પૂજ્ય ગુરુજીએ પનદ કેમ નાધો વે એમની પાને ધ્યાનમાં એમના આવે છે તે બધને મન્યમ ધ્યન લાગે છે તથા અભુત દિ ય અનુભવો આવે તેમની પ્રગતિ થઈ પી છે મનાઈ ૧૦થી૧૧-૩૦ અને બપોરે ૩ ૦૦થી ૫ ૦૦ મુઠ્ઠી પૂજ્ય ગુરુદેવ માથે સુલાકાતનો મમય છે ડોઝ પણ ૮ ૬ અથવા બહેન તેઓશ્રીને તે મમયે મળી શકે છે અને શકાઓના ખુલાસા કે મૃગવત્તનો ઉલ્લેખ મેળવી શકે છે અને માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે અને લોકો પોતાની આધનાની શકાઓ અને મૃગવત્તો લઈને આવે છે

૬ મુળધર્મી રાજગોટ તા ૧૧-૮- ૫થી તા ૧૫ ૮ ૫ મુઠ્ઠી ગયેલો એ દરમ્યાન પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણાના પ્રશ્નોના જવાબ આપતા અને માર્ગદર્શન આપતા તે માલજવાનો મને અનુચ્છ લાલ મળ્યે પણ તેમાંથી ટુકેક જણના દાખલા નોંધવા જેવા છે જે વાચવાથી બીજા ઘણા આધોને માર્ગ દર્શન મળશે

સાધના દરમ્યાન ગંભી વધી જાય તેના ઉપાયો

એક બહેન આવેના મન્યમ વર્ગના હતા માતાજીના ઉપાસ- હતા ઘણા વરનોથી રાજ પ્રવાડો સુધી માતાજીની

પૂત, ૪૫ વગેરે કંઈ છે પણ પાચ છ વગમવી તેમનું મન  
એકાગ્ર વર્ધ નય છે ધ્યાન લાગી નય છે કોઈવાગ ગરીબ  
ક પારી પણ વાય છે પણ જે ત્રણ વગમથી એમને ગરીબ  
બહુ ૪ બળતરા થાય છે આ ત્રાન મહન ન થવાવી તે બહેન  
એક ટળમા પાણી લાગીને એના દલાદો મુઘી બેગી બે છે  
હજી પૂત વગેરનો મર્યાકમ ન્યાલુ ગળ્યો છે આ ક્રિયાઓ  
નાથી થાય છે તે આ બહેનને બળ નથી કોઈ વાગ પૂત  
ક્રતા ક્રતા તેઓ બેલાન પણ થઈ નય છે એક વાગ  
તો એમના પતિએ ડોક્ટરને બોલાવેલા ડોક્ટર નિદેશન  
માપવ ની તૈય રી ક્રતા હતા તેવામા તેઓ લાનમા આવી  
ગયા તેવી ૦ કટ ૦ નિદેશન ન આપ્યું આ બધ અનુ-  
ભવે થી આ બહેન તથા તેમના પતિ મૃત્યુ ગયેલા અને  
પૂત્ય ગુરુદેવ ગાંગકોમા આવ્યા છે તે મમાથાગ બાણીને  
તેઓના શરો અ વ્યા

પૂત્ય ગુરુદેવે આ બહેનને મમલબ્યુ કે એકાગ્રતાથી  
પૂત વગેરે ક્રતા ક્રતા તેમની કુડલિની શક્તિ બાનત વર્ધ  
ગઈ છે અને એમના શરીર વગેરેની શુદ્ધિ કરવા અને  
એમની પ્રગતિ કરવા માટે આ શક્તિ અમુક ક્રિયાઓ કરે છે  
તેમા ગરમી પણ ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે યોગ્ય ૦ ડા  
ઉપચારો કરવા જોઈએ તે ઉપચારો નીચે પ્રમાણે છે

- (૧) ઘી દૂધ, મ ખાણ મધ વગેરે ખોગામા વધ ૨ લેવા
- (૨) મોસળી, નાળિયેરનું પાણી વગેરે રૂખો લેવા
- (૩) મરચું, તેલ, વગેર તામસી ખોર ક બધ દગી દેવો  
અને સાર્ત્વિક ખોરાક લેવો
- (૪) પગના તળિયામા અને હાથની હથેળીઓમા

કાંઝાની વાટકીથી એરડિયું ઘમવું, કાંઝાની વાટકી કાળી થઈ જશે.

(૫) હાથપગમાં મેંદી વાટીને ચેપલી કરીને પણ મૂકી શકાય.

(૬) માથે દૂધી ખમણીને મૂકવાથી પણ ગરમી ખેંચી લે છે.

(૭) કાળી માટીનો પેંક પણ માથે મૂકી શકાય.

આ બધા ઉપાયો કગવાને બદલે આ બહેન પાણીમા બેમી રહેતા. એ કેમ જીવતા ગયા એ જ પૂજ્ય ગુરુદેવને નવાઈ લાગે છે આવું કરવાથી મનેપાત થાય અને મરી જવાય અથવા લકવો પણ થઈ જાય કુંડલિની શક્તિની— માતાજીની કૃપા છે કે આવું કાર્જ આ બહેનને ન થયું હવે એમણે પૂનનો—ધ્યાનનો સમય આણો કરી નાખવો જોઈએ. અડધા કલાકનો જ સકંપ કરીને બેમવું જોઈએ અને ઉપર જણાવેલા ઉપચારો શરૂ કરી દેવા જોઈએ એક અઠવાડિયું આ પ્રમાણે કરીને પછી ફરી પાછા મળી જવાનું એમને પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું

ધ્યાન મારે એકાંત જરૂરી છે ? પાત્રતા જરૂરી છે ?

એક દિવસ બીજા એક લાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે ધ્યાન સમૂહમાં કરી જ ન શકાય ધ્યાન તો ગુપ્ત રીતે અને એકાંતમાં જ કરાય વળી પાત્રતા હોય એવાને જ ધ્યાન કરાવાય એવું મારું માનવું છે આપ તો મર્વને સમૂહધ્યાન કરાવો છો એમ કેમ ?

આનો જવાબ પૂજ્ય ગુરુદેવે બહુ સરસ આપ્યો.

તેઓએ કયું કે ધ્યાન સમૂહમાં ન લાગે, એકાંતમાં જ લાગે તેનો જવાબ તમે અહીં અમારું ધ્યાનનું કાર્ય થઈ રયું છે તેમા આવીને જુઓ તો મળશે. સમૂહમાં બધાને સરસ ધ્યાન લાગે છે અને અનુભવો થાય છે તે જાતે તમે જોઈ શકો છો. સારા કાર્યો-ધાર્મિક કાર્યો સમૂહમાં થાય તેમ બધા જ ધર્મોમા બતાવેલું છે. બધા જ ધર્મોમાં પ્રાર્થના સમૂહમાં થાય જ છે ને! બધા સાથે મળીને ભજનકીર્તન અને પ્રાર્થના કરવામાં એક પવિત્ર આધ્યાત્મિક વાતાવરણ સરજાય છે તે વાતાવરણની અમર એક વાર તો નાસ્તિકો ઉપર પણ થઈ જાય છે ખાસ કરીને સમૂહમા સાથે ધ્યાનમાં બેસવાથી તો બહુ જ લાભ થાય છે ને નવું જ પવિત્ર વાતાવરણ સરજાય છે. ન લાગતું હોય એવા માધકોને પણ એનાથી જલદી ધ્યાન લાગે છે અને બીજાઓની પ્રગતિ જલદી થાય છે. આપણા ગાયત્રી મંત્રમા પણ સમૂહધ્યાનનું મહત્ત્વ બતાવેલું છે. એમાં 'ધોમહિ કહેલું' છે, એટલે કે અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ. હું ધ્યાન ધરું છું એમ નથી કયું.

પાત્રતાની જાણતમા પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ મન્મ ગમજણ પાડી. તેઓશ્રીએ કહ્યું કે પાત્રતા હોય એને જ આ લાઈનમાં લાવવો એ વાત યોગ્ય નથી પાત્રતા હોય એને પછી કરવાપણું શું છે? જે માણસ વ્યક્ત છે તેને લલાવવા જેવું જ શું હોય? તેમ જે પાત્ર હોય એટલે જેણે આ વસ્તુ મેળવેલી છે તેને પછી આપવા જેવું શું હોય? બીજો સુધી લણેલાને શાળામા અભ્યાસ માટે જવાની જરૂર ન હોય. જે કંઈ જાણતા નથી એને જ પહેલેથી લણવાની જરૂર છે. વળી આ લાઈનમાં આવ્યા

પછી ગદ્ગદ વચન થતાં માણુમની ચિત્તશુદ્ધિ થવા માંડે છે અને આપોઆપ પાત્રતા આવવા માંડે છે. તમારે ખાતરી કરવી હોય તો અત્યાર સુધીમાં ઘણા માધકોના સ્વભાવ આ લાઈનમાં આવ્યા પછી—ધ્યાન લાગવા માંડ્યા પછી સુધરવા માંડ્યા છે. એમને મળીને આની ખાતરી કરી શકો છો.

ધ્યાન માટે બ્રહ્મચર્ય અનિવાર્ય છે ?

એક ભાઈએ એક મહત્વનો પ્રશ્ન કર્યો કે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા સિવાય ધ્યાન લાગે જ નહીં અને તેવું બ્રહ્મચર્ય બહુ જ મુશ્કેલ છે અને આપ તો બધાને એમ જ ધ્યાન કરાવો છો, તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે ધ્યાન માટે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય અનિવાર્ય છે ?

ઉપરના પ્રશ્નના જવાબમાં ગુરુદેવે સમજાવ્યું પાડી કે, આ લાઈનમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન જરૂરી છે, પરંતુ એનો અર્થ એ ન થાય કે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યના પાલન સિવાય ધ્યાન થઈ શકે નહીં. આમાં કાંઈ કંપ્લા જેવું છે જ નહીં. હા, એટલું ખરું કે, ચક્રવેધનની ક્રિયાઓ થતી હોય તે દુર્ભિયાન બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે તો ઝડપી પ્રગતિ થાય અને એ વખતે બ્રહ્મચર્ય ખંડિત થાય તો જેમ એક માણસ મો ડૂબ્યા કમાતો હોય અને મો ખચી નાખે, તો દેશું બચે નહીં અને લાલ થાય નહીં તે જ રીતે બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય તો તે શક્તિ જમા થવાથી પ્રગતિ થાય. બ્રહ્મચર્યના ખંડનથી બગત થાય નહીં. પણ માધક માધનાકાળમાં બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પ્રગતિ ઝડપી થાય છે અને બ્રહ્મચર્યનું ખંડન થાય તો મંદ ગતિએ થાય છે એટલે જેટલો ધારીએ એટલો લાભ ન થાય.

ચક્રવેધન થઈ ગયા બાદ દરેક કામમા નિયમિતતા આવી જાય છે. ધ્યાન મુંદુર લાગવા માટે એટલે સાધકને આપોઆપ બીજી પ્રવૃત્તિઓની જેમ વિષયવાસના પણ ઓછી થઈ જાય છે અને ઘણા સાધકોને જાત જાતના વ્યભ્રમો આપોઆપ છૂટી જાય છે.

આપણા મહર્ષિ વશિષ્ઠ એક મહાન યોગી હતા અને અદ્ભુત શક્તિ ધરાવતા હતા એમને સો પુત્રો હતા તેો તેઓ બ્રહ્મચારી હતા એમ કેમ કહેવાય? આવા દાખલાઓ આપણામા ઘણા મળે છે

આ પ્રમાણે આ લાઈનમા આવતા નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય ત્રિવાય ધ્યાન ન થઈ ગકે એવો ખોટો ખ્યાલ મમાજમા પ્રવર્તે છે અને તેથી આ ધ્યાન લાઈનમા આવતા લોકો ડરે છે પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રીએ આ એક અતિ પ્રચલિત ભ્રમ દૂર કરીને સાધકો ઉપર ખોટો ઉપકાર કર્યો છે

યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન વિના હૃદયોગના પ્રયોગો કરવા એ જોખમકારક છે

ત્રીજા એક બાઈએ એક વાર પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે પોતાનો ઇતિહાસ કહ્યો અને તેમની તકલીફ દૂર કરવા એઓશ્રીને વિનંતિ કરી તેઓ રાજકોટમા એક મંદિરના પત્રી છે અને હૃદયોગના પ્રયોગો ઘણા વરસથી કરે છે તેઓ પ્રાણાયામ તથા મૂલબધ કાયમ કરે છે પહેલાં તેા મૂલબધ થોડી મિનિટ જ કરતા હતા પણ છે વા થોડા વર્સોથી કલાકો સુધી મંદિરમા પાઠ, અનુષ્ઠાન વગેરે કરવામા મૂલબધમા જ જેસી રહે છે એમની તબિયત બગડી છે. દોઢરી અને આંતરડા તદ્દન નબળા પડી ગયા છે જગ પણ પચતુ નથી ગેસ રહ્યા કરે છે ગલરામણ થાય છે,

ડોક્ટરોની દવા કરી પણ ફેર ન પડ્યો છેવટે એક ડોક્ટરે કહ્યું કે આ કોઈ કુદરતી બીમારી છે. તો કુદરતી ઇલાજ ન કરે. હવે તે ભાઈએ માલખું કે એક ધ્યાની મહારાજ રાજકોટમા પધાર્યા છે. તેઓ આ યોગી મહારાજના શબ્દો આંખ્યા છે.

આ ભાઈના એક માથીદાર હતા. તે આવો જ પ્રયોગ કરતા હતા. બનેએ માથે જ ચાલુ કરેલા એમની તળિયત પણ બગડી, તેઓ તો એવા કંટાળી ગયા કે તેમણે આપઘાત કર્યો.

પૂજ્ય ગુરુજીને આ ભાઈની વાત માલગીને ખૂબ જ દયા આવી અને તેમણે સમજાવ્યું કે હઠયોગના પ્રયોગો યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન વિના ન કરાય. મૂલબંધ અને પ્રાણાયામને લીધે પ્રાણની ખોટી ગતિ થવાથી એમની તળિયત બગડી છે. તેઓ કેવી રીતે જીવતા રહ્યા એ જ નવાઈ લાગે છે. મૂલબંધ પ્રાણાયામ કરતા હોય ત્યાં સુધી જ કગય પ્રાણાયામ સિવાય કલાકો સુધી ન થાય ખાલી જોવા ખાતર જ લાળા વખત મૂલબંધ કરવાથી અપાનવાયુની બિધ્વંગતિ થયા કરે અને આંતરડાને અને હોઝરીને નબળા પાડે, તથા બીજું નુકસાન થાય છે. મુબઈમા એક સાધક યશવંતગાય વ્યામને પણ આમ જ થતું હતું અને પૂજ્ય ગુરુદેવે માહા પ્રયોગથી એમની તળિયત એક અડવાડિયામા સારી કરી નાખેલી. એમ આ ભાઈને પણ એઓશ્રીએ આઠ દિવસ પછી અવાગતા આવવાનું કહ્યું. તે દિવસે એઓશ્રી તેમને સાદો પ્રયોગ બતાવશે આ પ્રયોગ કરવાથી તેમની તળિયત સુધરી જશે.

સાધકે ખંત અને ધીરજથી અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ

એક દિવસ એક ભાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે, “મને ધ્યાન લાગે છે અને આનંદ આવે છે પણ હજી વિચારો બંધ થતા નથી. તો મારા વિચારો બંધ ક્યારે થશે ?”

પૂજ્ય ગુરુદેવે બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યું કે તમારે વિચારોને આવવા દેવા. રોકવા પ્રયત્ન ન કરવો. સાશીલાવથી વિચારો આવે તેને તટસ્થતાથી જોયા કરવા. રોકવા પ્રયત્ન કરશો તો તે રોકાશે તો નહીં પણ તે વિચારોને રોકવાના નવા વિચારો આવશે. માટે જ ‘સાધક મંદેશ’માં જાંબુ વીણવાનો દાખલો આપ્યો છે. તેની ચાદ દેવડાળી. જાંબુ વીણવામાં ધ્યાન રાખવાને બદલે છોકરાઓને ફર કાઢવામાં રહી ગયા તો જાંબુ પણ ખોયા અને છોકરાઓ પણ ન ગયા. આ પ્રમાણે આવતા વિચારોને રોકવા પ્રયત્ન કરીએ તો એ વિચારો તો રોકાય નહીં પણ નવા વિચારો આવવા લાગે. એના કરતાં એની પરવા જ ન કરીએ તો થોડી વારમાં એ વિચારો ચોછા થવા માંડશે. અમાધિ કેમ નથી લાગતી, વિચારો બિલકુલ બંધ કેમ નથી થતા એની ચિંતા ન કરવી જોઈએ. હવે તમારી શક્તિ જાગૃત થઈ છે અને ધ્યાન લાગવા માંડ્યું છે. તો જરૂર સમાધિ લાગશે માગ પ્રાપ્ત થઈ થઈ ગયો છે. ધીરજથી ખંતથી એના ઉપર આત્મા જલ્દી તે આપણું કામ છે. જરૂર સ્થાને પહોંચ્યું એવી ઘડતા માધે અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આપણે કંઈ જોઈતા હોઈએ ત્યારે પાણી આવે ત્યાં મુખી માટી કાઢવા જ કરીએ છીએ. થોડી માટી કાઢીને રાજ વિચાર કરવા નથી જોમતા કે હજી પાણી કેમ ન આવ્યું ? એમ કરશું તો જલદી કંટાળી જઈશું, થાકી જઈશું. જેવી રીતે આપણે



ચૂલા ઉપર ભાત ચડવા મૂક્યા હોય ત્યારે તપેલીમા ચોખા તથા પાણી ભરીને ચૂલા ઉપર મૂક્યા પછી નીચે બળતું કરતું એ જ આપણું કામ છે. એની મેળે એનાથી ભાત સમય થતાં ચડી જશે પણ ઘડીએ ઘડીએ ઢાંકણી ઉતારીને જોયા કરીએ કે ભાત હજી કેમ ચડતા નથી, તો ભાત ચડતા વાર લાગશે. જેમ કેરીના ગોટલાને જમીનમા વાગ્યા પછી એને પાણીનું મિશ્રન કરતા ગહેવાથી સમય થતા તે મોટું ઝાડ થશે અને આપણને કેરી આપશે પણ જો અધીગ થઈને રોજ રોજ જમીન ખોદીને જોઈએ કે ગોટલીમાંથી આજો થયો કે નહીં, તો ગોટલામાંથી છોડ પણ થશે નહીં અને કેરી પણ મળશે નહીં. તેમ ધ્યાનમા જોસીને જો રોજ વિચારે ચડી જઈએ કે હજી મમાધિ કેમ નથી લાગતી, હજી વિચારો કેમ બંધ થતા નથી, તો તે આપણી પ્રગતિમા વિવિધ જ થશે.

૧૦

ડૉ. પાઠકને ત્યાં ‘ગુરુપૂર્ણિમા’નો ઉત્સવ

[મુમર્ષ, તા ૫-૭-૧૯૧૬]

આ વખતે પૂજ્ય ગુરુદેવ તા. ૨-૭-૧૯૧૬ ના રોજ અમદાવાદથી રેલેનમા મુંબઈ પધાયો ત્યાગથી તેઓથી ડૉ. ઉદારનાથ પાઠકને ત્યાં જિતયાં છે તે દિવસે ગુરુપૂર્ણિમા હતી. તેથી ગુરુપૂજન બહુ સરમ રીતે કરવામા આવ્યું. રાતના સંગીત-ભજન કીર્તનનો કાર્યક્રમ હતો.

ખીજે દિવસે તા. ૩-૭-૧૬ ના રોજ રવિવાર હતો. નિયમ મુજબ મમૃહધ્યાનનો કાર્યક્રમ વરલી ૫૦ મારે ત્યાં ગળવામાં આવેલો. ઘણા માધકો આવેલા. ત્રણેય રૂમ ભરાઈ ગયેલા. પૂજ્ય ગુરુજીએ મંત્રોચ્ચાર કર્યો બધાને મરમ ધ્યાન લાગેલું. પૂજા ૧ આનંદ આવ્યો.

ડો. પાઠકને ઘેર રોજ ગતના ૯ થી ૧૦ સુધી મમૃહ-ધ્યાનનો પ્રોથામ હોય છે. બધા જિજ્ઞાસુ સાધકોને લાલ મળે એટલે પૂજ્ય ગુરુજીએ જ આ પ્રમાણે રજાવેલ છે અને પોતે રોજ મંત્રોચ્ચાર પણ કરે છે. એથી મો માધકોને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. ધ્યાનમાં પ્રગતિ પણ મારી થાય છે. ૧૫૫૦ પૂરું થયા પછી માધકો પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રીને પ્રશ્નો પૂછે છે. ખાસ કરીને નવા સાધકો તેમની શંકાઓના અમાધાન માટે અને માર્ગદર્શન માટે પ્રશ્નો પૂછે છે ત્યારે પૂજ્ય ગુરુજી જે ઉત્તરો આપે છે, શંકાઓનું સમાધાન કરે છે તથા માર્ગદર્શન આપે છે તે માલગવાનો લહાવો અનેરો હોય છે. પૂજ્ય ગુરુદેવનું સ્વરૂપ એ વખતે દિવ્ય લાગે છે તેઓશ્રીના મુખ ઉપરના ભાવ દોષ ક્ષિપ્તતા જેવા હોય છે અને આખા અમક જુદી જ દેખાય છે. આપણને એમ લાગે કે જાણે એઓશ્રીના આ સ્વરૂપના દર્શન કર્યા જ કરીએ. એમના મુખ ઉપરથી આખા હઠાવવાનું મન જ ન થાય અને જાણે એમના આ જ્ઞાનમય શબ્દો સાલગયા જ કરીએ. ગુરુકૃપાથી જ આવો અલભ્ય લાલ મળી શકે છે તેઓશ્રી રોજ દા વ્યાવહારિક દાખલા-દયાતોથી ભરપૂર દલીલો કરીને આપણને તેમની મરજ ભાષાથી જિંદુ જ્ઞાન મય સહુ અમજાવે છે અને સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપે છે. એકંદરે તેઓશ્રીનું પ્રવચન એવું ઉપયોગી હોય છે કે એક

એક ગજ્ઞ શ્રુતિવાક્ય જેવું હોય છે અને ટેઈપરેકોર્ડ કરી લેવા જેવું હોય છે. મને દુઃખ થાય છે કે હું ચોટાઉં નથી જાણતો, નહીં તો તેઓશ્રીના મુખમાથી નીકળેલ જઘા જ ગજ્ઞોની નોંધ લઈ લેત છતાં, પણ અહીં જે કોઈ મુદ્દા મારી મંદબુદ્ધિ પ્રમાણે યાદ રહ્યા છે તે લખી નાખું છું જેથી જ્યારે પણ તે વંચાય ત્યારે એટલો તો લાભ મળે !

હઠયોગથી જાતે શક્તિ જાગ્રત કરવામાં થતો અનર્થ

છેલ્લા બે દિવસથી એક નવા જ માધકભાઈ ધ્યાનમાં આવે છે. તેઓ પ્રાણાયામ અને હઠયોગની મુદ્રાઓ વગેરેથી કુંડલિની જાગ્રત કરવા ચોડા વચસથી પ્રયત્નો કરે છે પણ તેમને કેટલીક ગારીગ્ગ તકલીફો રહે છે તે જાણતો વિષે તેઓએ પૃત્ય ગુરુદેવ પાસે માર્ગદર્શન માગ્યું તેના જવાબમાં ગુરુજીએ મગ્ગ મુદ્રાઓ મમલલેલા, જે નીચે પ્રમાણે હતા

“મનની એકાગ્રતા એ જ યોગ યોગ ચિત્તવ્રત્તિ નિરોધ ।  
ઘણા હોકોને યોગ વિષે ખોટો ખ્યાલ છે અને યોગનો ખોટો હાઉ છે.

“હઠયોગના પ્રયોગો જેવા કે પ્રાણાયામ, નેતિ, ધોતિ, જન્ટી નોટી, મુદ્રાઓ, જંધ વગેરે પુસ્તકો વાંચીને કે માલખી-ને કરવાના ન હોય. આ જઘા પ્રયોગો પ્રાણને વશ કરવા માટે છે અને પ્રાણ વશ કરવો તે સિંહને વશ કરવા જગજર છે સિંહને વશ કરવામાં જરા પણ ભૂલ થઈ તો તે આપણને મારી જાગે તેમ પ્રાણને વશ કરવામાં પણ નાની મરજી ભલ ધઈ તો શરીરમાં રોગો થાય અને મર્યુ પણ થાય એવા દાખલા જનેતા છે. યોગ્ય ગુરુના માનિધ્યમાં રહીને

તેમના માર્ગદર્શન પ્રમાણે જ તે બધા પ્રયોગો ઠગ્ગા  
 ભેઈએ જુદી જુદી યોગસાધના, હઠયોગ તથા કર્મકાંડ વગેરે  
 બધું જ યોગ્ય ગુરુની દેખરેખ વગર ન થવું ભેઈએ એમ  
 બધા જ પુસ્તકોમાં લખેલું હોય છે રૂઝ પ્રભુનું નામ-  
 સ્મરણ એ એક જ છે, જેમાં ડોઈના માર્ગદર્શનની જરૂર  
 નથી અને બીજા કોઈએ છતાં કાર્ય નુકસાન થતું નથી પણ  
 ફાયદો ડરે છે યોગ્ય ગુરુની દેખરેખ વિના બીજા જ ભે  
 પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરવો હોય તો કુલક વિનાનો ઠગ્ગો  
 તેથી નુકસાન થતું નથી કુલક માથેના પ્રાણાયામમાં ચોક્કસ  
 માત્રાઓ હોય છે [જેમ કે એક, ચાર અને બે] પ્રગ્ક, કુલક  
 અને રચકની જે માત્રાઓ હોય તે બગાળર બગાડવી ભેઈએ  
 તેમાં ભે જરા પણ ફેર પડે તો સાધકના આરોગ્યને નુક-  
 સાન થાય છે વળી કુલક પછી રચક કગ્તી વળતે જે  
 શ્વાસ બહાર નીકળે તે બહુ જ ધીમી ગતિએ નીકળવો  
 ભેઈએ હથેળીમાં લોટ લઈને નાક પાસે રાખ્યો હોય  
 તોપણ તે ઊઠવો ન ભેઈએ, એવી ધીમી ગતિ શ્વાસની  
 રચક વળતે હોવી ભેઈએ પણ કુલક પછી રચક શરૂ  
 થતા જ શ્વાસ ભેગથી નીકળી જવો મલવ છે, અને  
 એમ થવાથી તદુરન્તીને નુકસાન થાય છે

‘એ જ પ્રમાણે બધા, મુદ્રાઓ વગેરે ફાયદાકારક છે  
 પણ તેમનો અતિઠેક થાય તો નુકસાનકારક બની પડે છે  
 જેમ દૂધ અમૃત જેવું છે, પણ તે અતિગંધ લેવામાં આવે  
 તો ઝેરનું કામ કરે છે અને દગિયત બગાડે છે તેમ બધા  
 વગેરે પ્રમાણથી વધારે વળત મુધી કરવામાં આવે તો  
 પ્રાણમાં વિનાશ થાય છે અને આરોગ્ય બગાડે છે રાજકોટ  
 માં બે ભાઈઓ રોજન કરાકો મુધી મૂળમધ કરીને

એમી રહેતા બનેની તબિયત બગડી આતંકડા તદ્દન નમળા પડી ગયા અપાન રૂપિત થવાથી આ હાલત થઈ. ભૂખ લાગે નહીં અને ખાય તો પચે નહીં જેમ નદ્યા કડે ડોહટર તથા વેદની દવાઓ ઘણી ડગી પણ ડેર ન પડ્યો માનસિક સ્થિતિ નબળી થઈ ગઈ તેઓ આજો દિવસ લયભીત અને નિરાશ રહ્યા કરે એક ભાઈએ તો આપઘાત કરીને જીવનનો અંત આણ્યો અને માલમયુ છે કે બીજા ભાઈ પણ બીમારીથી ગુજરી ગયા

“શક્તિચાલન મુદ્રા વિગેરેથી ઘણા ભાઈઓ ગમ્તિ જાત્રત કરવા અને તેની ઊધ્વ ગતિ કરવા પ્રયત્નો કરે છે પણ યોગ્ય ગુરુની દોરવણી વિના ક્ષમ્ત પુસ્તક વાંચીને અથવા વાતો સાલણીને આમ કરવામા કેટલું જોખમ નહેલું છે તે તેઓ જાણતા નથી આવા સાધકોને નાડીશુદ્ધિ અને ચક્રોની શુદ્ધિ થઈ ન હોય અને શક્તિચાલન મુદ્રા વગેરેથી શક્તિ જાત્રત કરાવીએ તો મળને લીધે તેના માર્ગમા અવરોધ હોય છે આવી સ્થિતિમા નીચેથી પ્રાણુનુ દબાણ થવાથી શક્તિની ઊધ્વ ગતિ થવાને બદલે તેની આડી ગતિ થાય છે અને તેના અનથો થાય છે, જે સાધકને ભોગનવા પડે છે

નાનાં બાળકોને ધ્યાન જલદી કેમ લાગે છે ?

[મુબર્ક, તા. ૧૦-૭-૧૯૬૬]

એક નવા માધકભાઈએ શુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે નાના બાળકોને યેમતાં વેંતજ ધ્યાન લાગી જાય છે. એમને તો પ્રાણાયામ કરવાની પણ જરૂર નથી પડતી. જ્યારે મને પ્રાણાયામ વગેરે કરવાથી પણ હજી ધ્યાન લાગતું નથી એનું કારણ શું ?

ત્યારે શુરુજીએ ઉત્તર આપ્યો કે બાળકો તો ડોરી પાટી જેવા છે. ડોરી પાટી પર જે લખીએ તે લખાઈ જાય છે. જ્યારે આપણા બધા ઉપર તો આ જીવનના અનેક મંસ્કારો પડેલા છે. તેથી પાટી ઉપર અનેક લિસોટા કરેલા હોય તેવા છીએ. માટે સંસ્કારો ભૂંસાય નહીં અથવા તો લિસોટો ભૂંસાય નહીં ત્યાં મુધી નહું કાઢ તે પાટી ઉપર લખી શકાય નહીં એથી જ મોટાઓને ધ્યાન લાગતા વાર લાગે છે. જ્યારે બાળકોને ગત જન્મોના સારા સંસ્કારો જ હોય છે. આ જન્મના ખરાબ મંસ્કારો તેઓને પડેલા હોતા નથી અને તેઓ એકદમ ભોળા હોવાથી તેઓમાં અભિમાન, ઈર્ષ્યા, શંકા, કુશકાઓ વગેરે કાઈ પણ હોતું જ નથી તેથી તેઓનું કામ જલદી થાય છે

જેમ વરસાદનું પાણી પડતું હોય છે ત્યાં મુધી વ્વજી હોય છે પણ જેવું જમીનને અડયું કે તેમાં માટી અને કચરો ભળે છે. પછી તેમાં ફટકડી નાખી મૂકીએ ત્યારે જ તે શુદ્ધ થાય છે. નાનાં બાળકોનું હૃદય વરસતા વરસાદના

પાણી જેવું છે. અને આપણું હૃદય જમીન પર પડેલા પાણી જેવું છે.

ધ્યાનમાં થતી ખેચરી મુદ્રા અને હઠયોગની ખેચરી મુદ્રા

તે જ નવા માધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે હઠયોગમાં ખેચરી મુદ્રા કેટલી મુશ્કેલ છે, જ્યારે અહીં તો ઘણા સાધકોને ધ્યાનમાં ખેચરી મુદ્રા અને ખીજી મુદ્રાઓ તથા બધ વગેરે થાય છે જે આમાન્ય રીતે જલદી આવ્ય નથી એવું કારણ શું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે જાના જવાબમાં ઠગુ કે હઠયોગીઓ માટે ખેચરી મુદ્રા આવ્ય કરવી બહુ મુશ્કેલ છે તેઓ એ ટેકન, દોહન વગેરે ક્રિયાઓ કરીને જીલને પહેલા તો પૂમ જ લાખી કન્વી પડે છે તેમાં લગભગ છ કે બાર મહિના માથાઝટ કન્વી પડે છે તેમાં પણ જો જરા વધારે ડપાઈ જાય તો વાચા બધ થવાનો સંભવ છે પછી જીલને મોઢામાં અંદર લઈને ઊલટી કરીને તાળવે લગાડવાની હોય છે જ્યારે આ લાઈનમાં કુડલિની જાગ્રત થયા પછી આવકની પ્રગતિ માટે જરૂર હોય તો આપોઆપ ખેચરી મુદ્રા થાય છે એમાં સાધકને કાંઈ જ કરવાપણું નથી ફક્ત શક્તિને શરણે જવાનું હોય છે, અને જે કાંઈ ક્રિયાઓ શરીરમાં થાય તે થવા દેવાની હોય છે જરા પણ તે ક્રિયાઓ રોકવા પ્રયત્ન કરવાનો ન હોય.

યોગીઓ જ ગલમાં ખેચરી મુદ્રા કરીને ખેચી જાય છે. અને મહિનાઓ મુધી એમને ભૂખ કે તરસ લાગતી નથી. એમને ખાવાપીવાની કોઈ જરૂર હોતી નથી, તાળવામાં ઉપગ્રથી અગ્તા અમૃતરસના બિંદુઓનું તેઓ પાન કરે છે. ખેચરી

મુદ્રા દ્વારા તે રચને ગળામાંથી હોઝરીમા હિતરી જતો અટકાવે છે અને આવી રીતે એનું પાચન થઈ જતું અટકે છે. જેથી મુદ્રા કરીને તેઓ ઘણા દિવસ મુઠ્ઠી ચલાવી શકે છે.

આ લાઘનમા જેથી તથા બીજી મુદ્રાઓ, બંધો પ્રાણાયામ વગેરે આપોઆપ શક્તિ દ્વારા જ થાય છે શક્તિ સાધકના શ્રેય માટે, એની પ્રગતિ માટે જે કાર્ય જરૂરી હોય છે તે બધું જ કરાવે છે ધ્યાનમાંથી બગ્યા પછી માધક તે બધું કરવા ધારે તો ન થાય માધકની શુદ્ધિ માટે, તેની નાડીઓની શુદ્ધિ માટે એટલે કે એના શરીરમા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ જે મળે હોય તે દૂર કરવા માટે આ બધી ક્રિયાઓ શક્તિ કરાવે છે. પણ જાતે જો તે બધાં ક્રિયાઓ કરવા જઈએ તો બગબગ થાય નહિ અને શરીરને નુકસાન થાય. જેમ આપણા ઘરની આમપામ માદસૂરીનું કામ મ્યુનિસિપાલિટીવાળા કરે છે. પણ આપણે એમને કાઢી મૂકીએ અને જાતે સાફમૂકીનું કામ કરવા લાગીએ તો બગબગ ન થાય વળી દોઢ દિવસ આગળ આવી ગઈ અને માદસૂરીનું કામ ન થયું તો કચરો વધી જાય અને બીમારી ફેલાય પણ મ્યુનિસિપાલિટીને એ કામ સોંપી દઈએ તો તેઓ નિયમિત એ કામના અને બરાબર કામના કારણે તેઓની દેખરેખ ગણવાવાળા હોય છે એવી જ રીતે નાડીશોધનનું કામ હકંચોગ દ્વારા આપણે જાતે કરીએ તો તેમા આવું જોખમ રહેલું છે પણ જો શક્તિની ગણનાગતિ સ્વીકારીને એને જ સોંપી દઈએ તો તે જગત હશે તે સાફસૂરી બરાબર કરશે. માટે જ માધકોને ધ્યાનમા નાડીની શુદ્ધિ માટે અને મળ દૂર કરવા માટેની જરૂરી ક્રિયાઓ આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રાઓ, બંધ વગેરે



આપોઆપ થાય છે. ધ્યાનમાંથી ઊઠ્યા પછી આધકને તેમાંથી કાંઈ પણ ન આવડતું હોય એમ પણ બને.

હડયોગની ક્રિયાઓમાં રહેલું લેખમ

ઉપરના અનુસંધાનમાં જ પૂજ્ય ગુરુદેવે હડયોગમાં રહેલા લેખમેને સમજાવતાં કહ્યું કે રંગરની નળીમાં જગ કચરો લત્તી ગયો હોય અને એને સાફ કરવા એમાં જગ જ જોરથી પાછીને! પ્રવાહ નાખીએ તો ગું પરિણામ આવે? પાછીના પ્રવાહના જોરથી કચરો ગમ્યો હોય તે તો નીકળે કે ન નીકળે પણ નળી ફાટી જવાનો અથવા તો નળણી પડવાનો સંભવ થશે. આવી જ રીતે હડયોગમાં આસન, બંધ, મુદ્રાઓ કે પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણનો પ્રવાહ જોરથી વહેવડાવવામાં આવે ત્યારે નાડીઓમાં મળ લમેલો હોય અને માર્ગ ખુલ્લો ન હોવાથી નાડીઓમાં નુકસાન થાય છે અથવા નાડીઓ નળણી પડે છે. ચાલીયા આપણે

મળ તેની ગુદ્ધિ કરવા માટે તેને જરૂરી એવી ક્રિયાઓ  
જકિત કરાવે છે. દરેક માધકના મસ્કારો લુદા લુદા  
હોય છે. અને તેથી જ દરેક માધકનો અનુભવ લુદો  
લુદો હોય છે.

## ૧૨

ધ્યાનમાંથી પનાણે જગાડવાથી તુકસાન થાય છે

[મુ. ૧૬, તા. ૧૪-૭-૧૯૬૬]

એક માધકભાઈને કોલેજિયન છે અને છેલ્લા દોઢેક  
વર્ષથી માધના કરે છે તેમને ધ્યાન સારું લાગે છે પણ  
અમૃતધ્યાનમાં જોને ત્યારે ધ્યાનનો સમય પૂરો થયા છતાં  
જાગતા નથી અને ગેજ તેમને જાગત કરવા માટે બહુ  
પ્રયત્નો કરવા પડે છે તેમને ધ્યાનમાંથી જગાડવા પછી  
આને પૂજ્ય ગુરુદેવે એક મહત્વનું સૂચન કર્યું જે બધા જ  
સાધકોને બહુ ઉપયોગી છે.

એઓશ્રીએ કહ્યું કે, “ધ્યાનમાં જોમતા પહેલાં સમય  
બર જાગવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ જેથી સમય ચતા  
તરત જ જાગી જવાય રોજ રોજ ધ્યાનમાંથી જાગજાગતીથી  
જગાડવામાં આવે તો તુકસાન થાય છે અને પ્રગતિ ચલે  
છે હા, જ્યારે જ્યારે સમય વધારે હોય ત્યારે વધારે  
સમય સુધી ધ્યાનમાં બેસવું પણ સંકલ્પ પ્રમાણે જાગી  
જવું જોઈએ.”

શક્તિ જાગ્રત થાય છે ત્યારે મોં ખોલીને  
ખાવાનું માંગે છે

[ મુનર્ધ, તા ૧૭-૭-૧૯૬૬ ]

એક બહેન હજી દસેક દિવસથી ૪ ધ્યાનમા બેસવા આવે છે પણ તેમને છેલ્લા બે દિવસથી ધ્યાન સારુ લાગે છે ધ્યાન ખૂબ ઊડું લાગે છે અને લામો સમય મુધી ગ્રહે છે તેમનું માથું ગરમ થઈ જાય છે પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમના પિતાશ્રીને ભલામણ કરી કે તે બહેનને દૂધમા ઘી નાખીને આપવું તથા માખણ વગેરે ઠંડી વસ્તુઓ આપવી જોઈએ ત્યારે તેમના પિતાએ કહ્યું કે તે બહેનને દૂધમા ઘી નાખીને પીવાનું તથા માખણ વગેરે લેવાનું ગમતું નથી અને ભાવતું નથી

પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ એમને સમજાવ્યું કે શક્તિ જાગ્રત થાય ત્યારે નાડીઓમા ગરમી વધે તો ઠંડી વસ્તુઓ લેવી જોઈએ ગરમ વસ્તુઓ લેવી કે તેલ, મરચું વગેરે બાધ કરવા જોઈએ નહીં તર ગરમી વધી જાય છે અને તબિયત બગડે છે તેમાથી અનેક અનર્થ થવા મલક છે તે વખતે ડોક્ટર અથવા વૈદ્યની દવા લેવાની ઊવટી અમર થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય વધારે બગડે છે પછી આવી ગીતે ગરમી વધી જવાથી તબિયત બગડવાના ઘોરાક દાખલા પૂજ્ય ગુરુદેવે આપ્યા છેવટે એઓશ્રીએ કહ્યું કે, “શક્તિ જાગ્રત થાય છે ત્યારે મોં ખોલીને ખાવાનું માંગે છે તેને

આપણે સાત્ત્વિક ખોરાક આપવો જોઈએ, નહીંતર તે આપણને ખાઈ જાય છે.”

૧૪

બ્રહ્મરંધ્રમાં કાળ પહોંચી શકતો નથી

[ મુંબઈ, તા. ૧૭-૭-૧૯૬૬ ]

આજે રવિવારે સવારે વરલીમાં મારે ત્યાં નિયમ મુજબ સમૂહધ્યાનનો કાર્યક્રમ પૂરો થયા પછી થોડા સાંધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં બેઠા હતા અને વાતાંલાપ ચાલતો હતો. તેવામાં પાંડિતશ્રી દેવેન્દ્રવિજયજી ગુરુજીનાં દર્શને આવ્યા. એઓને ધ્યાનયોગ વિષે વધારે જાણવાની ઘણી ઉત્કંઠા હતા. તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને તેમણે કેટલાક પ્રશ્નો પૂછ્યા અને તેમના પ્રશ્નોના ખુલાસા ગુરુદેવશ્રીના સ્વમુખેથી સાંભળીને તેમણે ઘણો આનંદ વ્યક્ત કર્યો. તે બધામાંથી સૌને ખૂબ રસ પડે એવા પ્રશ્નો નીચે પ્રમાણે હતા :

પ્રશ્ન : કેટલાક યોગીઓ મૃત્યુ સમયે આત્માને હૃદયમાંથી ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં ચઢાવીને મૃત્યુને પાછું હટાવી શકે છે તેમ સાંભળ્યું છે. તે અત્યારે આ જમાનામાં સત્ય છે ?

જવાબ : હા. બ્રહ્મરંધ્રમાં જીવને ચઢાવીને મૃત્યુને હટાવી શકાય છે. તે સત્ય વાત છે અને આ જમાનામાં પણ બને છે.

પ્રશ્ન : શું આવા યોગીઓ આ જમાનામાં છે ?

જવાબ : હા, આ સમયમાં પણ એવા યોગીઓ છે. એ વસ્તુ પ્રેક્ટિસથી સાધ્ય થઈ શકે છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ ચડાવી દેવાથી મૃત્યુથી બચાય છે અને જીવન લંબાવી શકાય છે કારણ કે બ્રહ્મરંધ્રનો ભાગ સુરક્ષિત ભાગ છે. ત્યાં મૃત્યુ પહોંચી શકતું નથી. ત્યાં કાળ પહોંચી શકતો નથી. તે સ્થળ કાળથી પર છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ ચડાવીને આપણે કલાકો કે દિવસો સુધી રહીએ છીએ પણ જાગીએ ત્યારે બહારે હજી બે જ મિનિટ થઈ હોય એમ લાગે છે. માટે તે સ્થળ કાળથી પર છે.

પણ યોગીઓ આવી રીતે પોતાનું જીવન લંબાવ્યે રાખતા નથી કારણ કે જીવન લંબાવવાનો હેતુ શો ? જીવનમાં સો વરસ જીવો કે હજાર વરસ જીવો એમાં શો ફેર પડવાનો ? જીવનનું ધ્યેય આત્મમાક્ષાત્કાર કરવાનું છે. તે પ્રાપ્ત થઈ ગયું પછી શરીર ટકાવવાનો મોહ યોગીઓને હોતો જ નથી. શરીરમાં એમને રમ હોતો જ નથી શરીર આત્યારે પડે કે વર્ષો પછી પડે એના માટે એમને પરવા હોતી જ નથી. તો પછી તેને વધારે ટકાવવા પ્રયત્ન શા માટે કરે ?

## ધ્યાનથી સાધક ધીમે ધીમે અંતર્મુખ થતો જાય છે

[ મુબઈ, તા ૨૨-૧૨-૧૯૬૬ ]

આજે એક સાધકભાઈને પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે ધ્યાનના લાખા અભ્યાસથી સાધકનું મન ધીમે ધીમે અંતર્મુખ થવા લાગે છે જેમ કાચબો પોતાના અંગે અંદર સ કોચી લે છે તેમ જગતમાથી પોતાની વૃત્તિઓને અંદર જ સ કોચી લેવાની શક્તિ સાધકમાં આવે છે.

## દીર્ઘશ્વાસની આપણી પ્રાચીન વિદ્યા

[ મુબઈ, તા ૨૪-૭-૧૯૬૬ ]

આજ રવિવારે મવારે મારે ત્યાં સમૂહધ્યાન પછી કેટલાક સાધકભાઈઓ પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં બેસીને સત્સંગનો આનંદ માગી રહ્યા હતા. તેમાથી એક સાધકભાઈએ અમેરિકન માગિક 'રીડર્સ ડાઈજેસ્ટ'માં દીર્ઘશ્વાસ અને એનાથી મટતા કેટલાક રોગો વિષે છપા ચેના લેખ વિષે વાત કાઢી તે અમેરિકન ભાઈ લખે છે કે આમાન્ય રીતે આપણા શ્વાસોશ્વાસમાં આપણા ત્રીજા ભાગના દેહસા જ કાગમાં આવે છે બાકીના બે તૃતીયાંશ દેહમાં લાગ લેતા નથી પણ દીર્ઘશ્વાસ લેવામાં અને

કાઠવામાં દેકમાંનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ થાય છે. શ્વામને અંદર લેવાની ક્રિયા આપોઆપ થાય છે. કાગલ કે છાતી ફૂલવાથી અંદર વંકયુમ (ખાલી જગા) થાય છે અને બહારના વાતાવરણના દબાણને લીધે દેકમાં આપોઆપ ફૂલે છે અને હવા અંદર ખેંચાય છે. પણ શ્વામ બહાર કાઠવામાં આપણે બરાબર પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આ લાઈએ ઘણા રોગો આ રીતથી મટાડ્યા છે.

પૂન્ય ગુરુદેવે આ બાબત મમનત્વ્યું કે આવી રીતે દીર્ઘશ્વામ લેવાથી દેકમાં પૂરેપૂર્ણ કામ કરે છે અને શરીરની અશુદ્ધિઓ બરાબર બહાર નીકળે છે અને શુદ્ધ હવા અંદર જવાથી શુદ્ધ પ્રાણ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. આ પ્રમાણે શરીરની અશુદ્ધિઓ દૂર થવાથી શરીરના રોગો દૂર થાય છે. દીર્ઘશ્વામ લેવાથી શરીરની શુદ્ધિ પહેલાં થાય છે પછી ધ્યાન લાગે છે. દીર્ઘશ્વામ લેવાવાળાને માનસિક શાંતિ પણ લાગે છે. ગુસ્સો ઓછો થતો જાય છે અને ગમે તેવા મંત્રોમાં પણ મનની મિથુનતા રહે છે આ બધી વિદ્યા આપણી જ છે. હજારો વગસોથી તેનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે પણ હવે તે બુલાર્થ ગઈ છે અને આપણા બણેલા લોકોની નજર પશ્ચિમ તરફ ગઈ છે. માટે જ આ દીર્ઘશ્વામના ક્ષયદા માટે અમેરિકન માનિકમાં આવ્યું તે સાચું એમ આપણે માનીએ છીએ.

બીજા એક માધકભાઈએ પૂછ્યું કે દીર્ઘશ્વામની ક્રિયા જમીને તરત જ કરી ગકાય કે અમુક કલાક પછી જ કરાય ?

પૂન્ય ગુરુદેવે મમનત્વ્યું કે જમ્યા પછી પણ દીર્ઘશ્વામની પ્રેક્ટિસ કરી ગકાય છે પણ તેમાં ભક્તિકા પ્રાણશ્વામની જેમ જોરથી શ્વાનોશ્વાસ ન થવા જોઈએ.

## દીર્ઘશ્વાસ પ્રેક્ટિસથી સહજ બની શકે છે

આના જ અનુમંધાનમાં મેં પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે દીર્ઘશ્વાસના આવા સરસ ક્ષયદા છે તો તેની લાંબી પ્રેક્ટિસ પછી તે સહજ બનાવી શકાય કે નહીં? એટલે કે આપણે ગમે તે કામ કરતા હોઈએ પણ શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ પ્રમાણે સ્થિર રીતે એકસરખા લાંબા લેવાતા હોય એમ બની શકે ખરું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે ઉત્તર આપ્યો કે બનાવી શકાય. જરૂર બનાવી શકાય. લાંબા વખતના મહાવરાથી તે બની શકે છે. સામાન્ય રીતે આપણે વિચારે કરતા હોઈએ કે કામ કરતા હોઈએ ત્યારે શ્વાસ ઉપર ઉપરથી જ ચાલતો હોય છે. પણ દીર્ઘશ્વાસની લાંબી પ્રેક્ટિસ પછી તે સહજ બની જશે. મન શાંત બની જશે. ગમે તેવા સંલેગોમાં પણ મન ઉશ્કેરાશે નહીં અને તેથી શ્વાસોશ્વાસ પણ બદલાશે નહીં. આવી રીતે સ્વભાવ બદલાતો જશે અને સાર્વિકતા આવતી જશે.

એક જૂના સાધકલાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે મને તો ઘણી વાર કામ કરતાં કરતાં ખુલ્લી આંખે પણ શ્વાસ રોકાઈ જતો હોય અથવા સૂક્ષ્મ ચાલતો હોય એમ અનુભવ થાય છે. આપે હમણાં દીર્ઘશ્વાસનું મહત્ત્વ અને એના ગુણો સમજાવ્યા, તો મને એમ કેમ થતું હશે?

એના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે શ્વાસની એ ક્રિયા તો માધકોની કુંડલિની જાગ્રત થયા પછી આપો-આપ થાય છે. ચૈતન્ય શક્તિ જ એ કરી રહી છે. તેથી કાંઈ વાંધો નહીં. આપણે જો શ્વાસને એ પ્રમાણે જળરજતી



રેશીએ અથવા સૂક્ષ્મ રીતે લઈએ તો નુકસાન થાય. અહીં તો તે દૈવી શક્તિ જ આપણા બધા માટે એ ક્રિયાઓ કરી ગઈ છે. તેથી જરાય નુકસાન થાય જ નહીં.

એક સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે ઘણા લોકો યોગના નામે જમીનમાં દટાઈને રહે છે, તો દટાઈ રહે તેટલા દિવસ તેઓને પૂજી ગુદિ હવા તો શું થોડી હવા પણ ન મળે. તો શું એ લોકો ખેચરી મુઠા કે એવું કંઈ કરતા હશે ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો કે એ પ્રેક્ટિસથી થઈ ગયે છે. લાંબી પ્રેક્ટિસ નેઈએ જેમ ઘણા માણસોને ગમે તેવી ગરમી હોય કે બકારા હોય તોપણ મોઢા ઉપર ઓઢીને સૂવાની ટેવ હોય છે, જ્યારે બીજાઓને ગમે તેવી ઠંડીમાં કે હવામાં પણ મોઢું ખુલ્લું જ ગળીને સૂવું ફાવે છે. એ પ્રમાણે પ્રેક્ટિસ કરતા કરતા બહુ જ સૂક્ષ્મ હવાથી પણ ગઈ શકવાની ટેવ તે લોકો પાડે છે. પણ આવા પ્રયોગો કરનારને અંદરનો આનંદ મળતો નથી. તેઓ નિસ્તેજ હોય છે. તેમના મોં ઉપર મૃદુતાને બદલે કઠોરતા અને દુઃખ દેખાય છે.

## ધ્યાનનો આનંદ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ

[ મુળર્થ, તા ૨૪-૭-૧૮૬૬ ]

એક જૂના માધકે પ્રશ્ન કર્યો કે ધ્યાનમાં આનંદ આવે છે તે પણ એ વૃત્તિ જ છે ને? આપણુ ધ્યેય તો નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે તો ધ્યાનના આનંદનું મહત્ત્વ શું ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે મમજાવ્યું કે ધ્યાનનો આનંદ એ પણ એક વૃત્તિ જ જાગી પણ આ આનંદ અદરનો છે આ વૃત્તિની મદદથી જ આપણે આપણા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરીશું એમાં એકાન્તતા વધતા વધતા તે વૃત્તિ પણ શમી જશે અને સમાધિ લાગી જશે

આપણે આ અભ્યાસ દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિના એ ધ્યેય તરફ જ જઈએ છીએ આપણે જમવા જેમનીએ છીએ તો પેટ ભરાવાનું જ છે તેમ આ અભ્યાસ કરતા કરતા આપણુ નિર્વિકલ્પ સમાધિનું ધ્યેય પ્રાપ્ત થવાનું જ છે અતઃનો આનંદ તો શરૂઆતથી આવવા માટે છે જેમ આકળનો ગાગડો પાણીમાં નાખીએ તો તે પૂરેપૂરો ઝોગાયો ન હોય છતાં પાણીમાં મીઠાશ તો આવે જ છે એ વળતે આકળનો ગાગડો પણ હાજર છે અને પાણી પણ છે જ નેની હાજરી હોવા છતાં પાણીમાં મીઠાશ પણ છે તે જ પ્રમાણે ધ્યાન કરતા કરતા આનંદનો અનુભવ થાય છે તે પાણીમાં આગ્ની મીઠાશ જેવો છે તે આનંદ હોવા છતાં આ સ્થિતિમાં માધકને ધ્યાન કરવાનું ભાન હોય છે છતાં પ્રજ્ઞાનનો અનુભવ પણ થાય છે આમ થતા થતા જેમ

માકર પીગળતી લય છે અને પાણીમાં મીઠાગ વધતી જાય છે તેવી જ રીતે ધ્યાનનો અવયામ વધતાં તેમા આનંદનો વધારો થતો લય છે. છેવટે માકર પૂરેપૂરી પીગળી લય છે. એનું અસ્તિત્વ જ રહેતું નથી. માકર પાણી માથે એકરૂપ બની લય છે અને ત્યારે માકરનું અને પાણીનું અલગ અલગ અસ્તિત્વ હટતું તે મટી લય છે. તે જ પ્રમાણે નિર્વિકલ્પ સમાધિમા પણ એકરૂપ બની જવાય છે, આનંદ સ્વરૂપ બની જવાય છે. ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાનક્રિયાનુ ભાન મટી જાય છે.

## ૧૮

## ધ્યાનમાં ઉચ્ચ રૂપનાં દર્શન

[ સુગર્ભ, તા ૨૮-૭-૧૯૬૬ ]

આજે એક સાધકભાઈ જેમના ૧૦-૧૧ વરસના બાળાને સર્વમ ધ્યાન લાગે છે અને દિવ્ય દર્શનો વગેરે થાય છે તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે બાળાને ગઈ કાલે શ્રી અંબાજી માતાના દર્શન થયા પણ પહેલા તો વાધને જોઈને ડરી ગયો એનું કારણ શું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમન્તવ્યુ કે કોઈ દેવદેવીઓના ઉચ્ચ રૂપ જોઈને પણ ડરી જવાય પણ બીજી વખત ધ્યાનમા જેમતાં પહેલા તે દેવ અથવા દેવીને પ્રાર્થના કરવી કે ઉચ્ચ રૂપના દર્શન ન આપે તેનાથી મૌમ્યરૂપના જ દર્શન થશે અને ડર નહીં લાગે ઘણી વાર ઉચ્ચ સ્વરૂપના દર્શન થવાથી

સાધક બાળક કે બાલિકા હરી જાય છે. અને ચીસ પાડી બેઠે છે.

લીંબડીમાં એક સાધક બાલિકાને શ્રીહનુમાનજીના ઉચ્ચ સ્વરૂપનાં દર્શન થવાથી તે હરી ગઈ. અને બીજે દિવસે ધ્યાનમાં બેસવા આવવાનું બંધ કર્યું. ખજાર પડતાં એને ઉપર પ્રમાણે સમજાવવામાં આવી અને તેણે પાછું ધ્યાનમાં બેસવાનું શરૂ કર્યું. તેથી તેને ધ્યાનમાં સૌમ્ય દર્શન થવા લાગ્યાં અને આનંદ આવવા લાગ્યો.

૧૧

૧૯

ક્રિયાઓ ચાલુ થતાં મંત્રજપમાં ભૂલ  
પડે તો શું કરવું ?

[મુંબઈ, તા. ૩૦-૭-૧૯૧૬]

એક નવા સાધકભાઈને પૂજ્ય ગુરુદેવે, ભૂતશુદ્ધિ મંત્રની રીત એક માળા કરવાની સૂચના આપેલી. તે ભાઈએ જણાવ્યું કે માળા શરૂ કરતાં જ થોડી વારમાં ક્રિયાઓ શરૂ થઈ ગઈ. પણ હું જરાજરા ભાન હોવાથી મેં તો મંત્રની માળા ચાલુ જ રાખી. પણ ક્રિયાઓ દરમિયાન મંત્રજપમાં ભૂલો થવા લાગી. મંત્રના પહેલાં ચરણમાં અને ચોથા ચરણમાં બોલવામાં ભૂલો વધારે થવા લાગી કારણ કે બંનેમાં થોડી સામ્યતા છે. ઘણી વાર ચોથા ચરણને બદલે પહેલું ચરણ બોલી જવાય છે અને કેઈ વાર પહેલાના બદલે ચોથું બોલી જવાય છે. તો હવે

મારે શું કરવું? ક્રિયાઓ ચાલુ થાય તોપણ મંત્રજપ ચાલુ રાખવો કે નહીં? અને ભૂલો પડે તો શું કરવું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે એના જવાબમાં સમજાવ્યું કે ક્રિયાઓ ચાલુ થયા પછી પણ ભાન હોય ત્યાં મુધી મંત્રજપ ચાલુ રાખવો. આગળ જતાં ભાન પણ નહીં રહે અને હોંડું ધ્યાન લાગી જશે. ભૂલો પડે તો કાંઈ વાધો નહીં એ ભૂલો આપણે તો નથી કરતાને? શક્તિ જાત્રત થયા પછી તે જ શરીરનો કબજો લઈને બધું કરાવે છે પછી ભૂલ પડે તો એનો દોષ આપણને લાગવાનો પ્રશ્ન જ નથી. વળી પહેલાં ચરણના બદલે ચોથું ચરણ બોલાય કે ચોથા ચરણને બદલે પહેલું બોલાય તો કાંઈ વાધો નહીં આપણે પગે ધી ધમીએ કે માથે ધી ધમીએ આપણો અર્થ એટલો જ મરે છે અને ગરમી દૂર થાય છે

ત્યાર પછી બીજા એક માધક ભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે આમ ક્રિયાઓ ચાલુ થતા મંત્રજપમાં ભૂલ પડે અથવા ધ્યાન લાગી જાય તો માળા કરવાનો નિયમ છે તેમાં ભંગ થાય એવું શું કરવું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે નિયમનો ભંગ થાય એમાં વાધો નહીં. જે હેતુસર આપણે નિયમ કર્યો છે તે હેતુ મરે છે પછી નિયમને વળગી શા માટે રહેવું? મંત્રમાં શક્તિ છે અને તે મંત્ર ફરી ફરીને બોલવાથી ઘર્ષણથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને શક્તિ જાત્રત થાય છે. તે શક્તિ થોડા મંત્ર બોલતા જ જાત્રત થઈ જાય પછી જાત્રત થયેલી શક્તિને છૂટથી કામ કરવા દેવું જોઈએ નહીં કે શક્તિને કામ કરતી રોકીને મંત્રની અમુક સંખ્યા પૂરી

કરવાનો આશ્રહ રાખવો. આપણો હેતુ મંત્રની અમુક સંખ્યા પૂરી કરવાનો નથી પણ શક્તિ વ્યવસ્થા કરવાનો છે.

સ્થૂળ શરીરમાથી સૂક્ષ્મ શરીર છૂટું પાડવાનો પ્રયોગ

આજે ધ્યાન પછી વાર્તાલાપમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે યોગમાં આગળ વધતા અમુક પ્રયોગો દ્વારા સાધક પોતાના સ્થૂળ શરીરમાથી સૂક્ષ્મ શરીરને છૂટું પાડી શકે છે અને પોતે પોતાના સ્થૂળ શરીરને મૃત જેવું જીવું પડેલું જુએ છે. પહેલા તો તેને ડગ લાગે છે પણ પછી તે ડર નીકળી જાય છે, જ્યારે યોગી આ પ્રમાણે સ્થૂળ શરીર છોડીને જાય છે ત્યારે કોઈ ખીજો હલકી કક્ષાનો પ્રેતાત્મા તે શરીરમાં દાખલ થઈ જવાનો ભય રહે છે. તે માટે તેને રક્ષણ મળવું જોઈએ આપણા એક જૂના સાધક ગઢિનને આ અનુભવ થયો છે અને એમને રક્ષણ માટે વિધિ મેં કરાવેલી છે. ખીજા એક સાધકભાઈ કે જે યુવાન એ જિનિયર છે તેમને આવો કાઈક અનુભવ થવા લાગ્યો છે. પણ એમને ડર લાગે છે.

૨૦

જેઠા પુરુષાર્થ તેત્રું ફળ

[મુળર્ષ, ત ૭-૮-૧૯૧૬]

આજે એક જૂના સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે કોઈ કોઈ જૂના સાધકોને અનુભવ થાય છે કે આપ ઘણા દૂર હો પણ સૂક્ષ્મ રીતે આપ એમની સાથે જ છો.

એવો અથવા બીજો કોઈ ખામ અનુભવ મને થતો નથી.  
એનું કારણ શું ?

ત્યારે શુરુદેવે મમજાન્યું કે અમદાવાદમાં પણ એક માધકભાઈ મને ફરિયાદ કરતા હતા કે એમને હજી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગતી નથી તો મારે એનો જવાબ એટલો જ આપવાનો છે કે આ માટે તમારા પોતાના પ્રયત્નો કેટલા છે ? આખો દિવસ વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિમાં રગ્યાપર્યા રહો અને થોડો વખત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો એથી જલદી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે ? હા, ધીમે ધીમે પ્રગતિ થાય. આ પ્રવૃત્તિને જ સર્વસ્વ ગણીને એની પાછળ પડવું જોઈએ. તમે કેટલો સમય આને આપો છો ? ત્વામી વિવેકાનંદજી, કે જેઓ સર્વસ્વનો ત્યાગ કરીને આમા જ લાગેલા હતા, તેમને પણ શક્તિપાત થયા પછી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગતા કેટલા વગ્ગ લાગેલા ? તમે પણ એ પ્રમાણે લાગી જાવ અને પછી નિર્વિકલ્પ સમાધિ ન લાગે તો મને કહેવાનું.

૨૧

મંત્રમાં તન્મયતા થતાં મંત્ર મૂર્તિમંત બને છે

[ મુળર્ષ, તા ૧૧-૮-૧૯૧૬ ]

અમદાવાદથી એક માધકભાઈ ખાસ પૂજ્ય શુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં માધનાનો લાલ લેવા માટે મુળર્ષ આવ્યા છે. તેઓ ગવાર-આજ બે વખત શુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં ધ્યાનમાં બેસે છે. આજે રાત્રે સમૂહધ્યાનમાંથી ઊઠીને તેઓએ પૂજ્ય શુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને બોલ્યા કે અદ્ભુત દિવ્ય

આનંદ આવ્યો. આજે આપે કમાલ કરી. આજે તો ધ્યાનમાં  
 ખેસતાં જ રોજની જેમ મંત્રો બોલાવા લાગ્યા. મંત્રો  
 બોલાતા જાય અને સામે તેજેમય અક્ષરે તે મંત્રો લખાતા  
 જાય. મંત્રો ધીમે ધીમે બોલાય તો તે પણ ધીમે ધીમે  
 લખાય અને મંત્રો ઝડપથી બોલાય તો તે પણ ઝડપથી  
 લખાય. જો મંત્રો બોલાતા અટકી જાય તો તે પણ લખાતા  
 અટકી જાય. આમ કેમ થયું હશે ?

એના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે આનું કારણ  
 મંત્રોમાં તમારી તન્મયતા અને એકાગ્રતા છે. મંત્રોના  
 શબ્દોમાં તન્મયતા આવવાથી મંત્ર મૂર્તિમંત બને છે. ડા.  
 ગિજુભાઈ રાવળને પૂછી જુઓ. તેમને નર્મદા-કિનારે નાની  
 મોટી પનોતીમાં મંત્ર મૂર્તિમંત થયાનો અનુભવ ગરબર  
 થયેલો. (આ નાનીમોટી પનોતીનો મને થયેલો અનુભવ  
 અન્યત્ર સવિસ્તર વર્ણવેલો છે.)

ધ્યાનમાં જુકુટિમાં ગરમી અને દાઝાયાના અનુભવનું રહસ્ય

આ જ સાધકભાઈને આજે સવારે ધ્યાનમાં એક  
 અદ્ભુત અનુભવ થયો. ધ્યાનમાં તેમને જુકુટિમાં આશ્ચર્યક  
 ઉપર ગરમ ગરમ લાગેલું અને ધ્યાનમાંથી જાગીને એમને  
 એ જગ્યાએ એવું બળવા લાગ્યું કે જાણે કોઈએ બળતી  
 સિગારેટ ન ચાંપી હોય ! એમણે અરીસામાં જોયું તો તે  
 જગ્યાએ નાનો એવો એક ગોળ દાઝ્યા જેવો ડાઘ હતો  
 અને તેના ઉપર જરા બળતરા થતી હતી. અત્યારે રાત્રે  
 પણ તે ડાઘ અમે સૌએ જોયો.

પૂજ્ય ગુરુદેવે આ અનુભવનું કારણ સમજાવ્યું કે આ  
 સાધકભાઈને આશ્ચર્યકલેદન થતું ન હતું. અને ત્યાં



કામ અટકેલું હતું. વળી એમને તે જગ્યાએ દુઃખાવો પળુ રહેતો હતો. હવે આજે પ્રાણની આ ક્રિયા ત્યાં એટલી બધી તીવ્ર થઈ કે આજ્ઞાચક્રમેદન જલદી થઈ જશે અને તે ભઈનો ત્યાંનો દુઃખાવો પળુ મટી જશે. (મને યોતાને પણ ધ્યાનમાં માધામાં અને પગના આંધામાં પ્રાણની ક્રિયાના અને ગરમીના તથા ત્યાંના દુઃખ વા તરત જ મટી ગયાના બે વખત અનુભવો થયેલા તે અન્યત્ર સ્થિતિર આપેલ છે.)

૨૨

સંકલ્પથી ધ્યાનને અને ક્રિયાઓને રોકી શકાય છે

[ મુળર્જિતા. ૧૪-૮-૧૯૬૬ ]

દહીમરથી એક ભાઈ થોડા દિવસથી ધ્યાનમાં બેસવા આવે છે. ગુરુકૃપાથી એમનું કામ જલદી થઈ ગયું. ધ્યાનમાં એમને ખૂબ જ શારીરિક ક્રિયાઓ થાય છે એટલી બધાં કે અન્નપચા માણુમને તો નવાઈ જ લાગે અને એને પાગલ જ કહે અથવા દારૂ પીધો હોય કે કોઈ નશો કર્યો હોય એમ કહે પણ ધ્યાન છૂટ્યા પછી તે ભાઈને પૂછીએ તો કહે કે “મને ખૂબ જ આનંદ આવે છે અને જાગવું ગમતું નથી.” તેમણે ગુરુદેવને પૂછ્યું કે મારે ટ્રેનમાં લાંબો રહેતો છે અને કદાચ ટ્રેનમાં સ્થિરતા આવતાં ધ્યાન લાગે અને બેડા બેડા જ ક્રિયાઓ થવા લાગે તો શું કરવું ?

પરમકૃપાળુ એવા ગુરુદેવે એનો ઉપાય બતાવ્યો કે ગાડીમાં ધ્યાન લાગવા માટે ત્યારે આખો ખોલી નાખવી અને મનમાં સંકલ્પ કરવો, “હે ગુરુદેવ, મને... ..ને

અત્યારે ધ્યાન ન લાગે એમ કરો ” આ પ્રમાણે ગુરુદેવને મ બોધીને તમારું નામ લઈને મનમા ત્રણ વખત સક પ કરવો એથી ધ્યાન નહીં લાગે

આ જ પ્રમાણે આજે રાત્રે બધા સાધકોની વચમાં આ ભાઈ ધ્યાનમાં બેઠા ત્યારે તેમને ખૂબ ક્રિયાઓ થવાથી બીજા સાધકોને ડખાવ ન થાય માટે તેમને ગુરુદેવે એ ક્રિયાઓ અત્યારે ન થાય એવો મ કમ્પ કરવાની સૂચના અ પી તેથી ભાઈને આ ધ્યાન લાગ્યું પણ શારીરિક ક્રિયાઓ બિલકુલ ન થઈ જોડે ધ્યાનમાંથી જીક્યા પછી તે ભાઈએ ટુ ખ પૂર્વક કહ્યું કે “અત્યારે ક્રિયાઓ ન થઈ તેથી મને જગત્ આનંદ ન આવ્યો જાણે મને બાધી દીધો હોય એમ લાગ્યું અને મને અકળ મળ્યું જેવું થતું હતું મને એમ થતું હતું કે બધા સાધકો ધ્યાનમાંથી જાગી જાય પછી છેવટે ત્રણ મિનિટ માટે પણ મને પૂજ્ય ગુરુદેવ ક્રિયાઓ થવા દે તો ેવું મારું ? આ ભાઈ ધ્યાનમાં વાધ જેવી ગર્જના કરતા હતા તેથી તેમનું નામ ‘વાધમામા’ પાડ્યું હતું

૨૩

અમૃત પણ વધારે પડતું લેવાય તો વિપ બને છે

[ મુબઈ, ૧૪-૮-૧૯૬૬ ]

પુત્ર્ય ગુરુદેવ પાને એક ભાઈ અ વેલ તેઓ ઘણા વરમથી જાતજાતની બાધના કરે છે અને ઘણા પ્રયોગો કરેલા છે પણ તેમને ખામ લાલ થયો નથી અને અમુક

શરીરિક ક્રિયાઓ છે. તેથી માર્ગદર્શન માટે તેઓ પૂજ્ય ગુરુદેવ પાને આવેલા છે આ ભાઈ અમારા એક સાધકભાઈના મિત્ર છે તેથી આજે મમ્મદુધ્યાન પાયા પછી પૂજ્ય ગુરુદેવે તે સાધકભાઈને નિગોધીને એ ભાઈ વિષે વાત કરી. તેઓશ્રીએ અમને સમજાવ્યું કે તે ભાઈએ ખોટી રીતે કેટલાક પ્રયોગો કરીને પોતાની તબિયત ખગાડી છે વળી પ્રયોગોમાં અતિરેક કરવાથી પણ તબિયતને નુકસાન થયું છે તેમણે દોઢ દોઢ કલાક સુધી શિયામન કરેલું છે. તેઓ એમ માનતા હતા કે શિયામન કરવાથી કુડલિની જાગ્રત થાય છે અને વધારે વળત સુધી શિયામન કરવાથી જલદી શક્તિ જાગ્રત થશે એમ માનીને તેમણે દોઢ દોઢ કલાક સુધી શિયામન કરેલું પણ આનાથી એમના માથામા લોહીનો ભરાવો રહ્યા ક્યો અને હવે મગજની નમગાઈ તાગે છે, અને કાનમા અવાજ આવ્યા કરે છે કટાણી ગયા છે. અમૃત પણ વધારે પડતું લેવ ય તો વિષ બને છે. ધી અમૃત ગણાય છે, પણ વધારે પડતું લેવ ય તો વિષ જેવું કામ કરે છે, શરીરની ગુદ્ધિ થઈ હોય અને શિયામન કરવાથી યોગ્ય સમયે જરૂર કુડલિની જાગ્રત થાય છે પણ આમ અતિરેક કરવાથી તો નુકસાન જ થાય છે

એવી જ રીતે આ ભાઈએ “નાદાનુસધાન”ના પ્રયોગો પણ ખોટી રીતે કરેલ છે અને અતિરેક કરીને તબિયત ખગાડી છે “નાદાનુસધાન” યોગ્ય રીતે કરવામા આવે તો જરૂર તેનાથી ધ્યાન લાગે છે પણ તે યોગ્ય ગુરુની દોર વણીથી જ કરવું જોઈએ. ‘નાદાનુસધાન’મા નાદ જમણા કાનથી જ મલળાય અને અમુક સમયે જ તેની પ્રેરિતસ

કરાય આખો દિવસ નહીં. જમણા કાનથી મંલગાય તે 'અનાહત' નાદ બરાબર છે, જ્યારે ડાબા કાનથી મળગાય તે માયાનો નાદ છે. જે સાધકને લાલ કરી આપવાને બદલે નુકસાન કરે છે અને માયામાં વધારે ને વધારે ફસાવે છે

'અનાહત' નાદ દસ પ્રકારના છે જેમ કે મિહની ગર્જના, બમરીનો નાદ, ઘટડીનો નાદ, આગ્તી થતી હોય, ઘંટાગ્વ થતો હોય એવો નાદ, શળનો નાદ, અમુદ્રની ગર્જના, મૃદંગનો અવાજ, પવનના સૂસવાટો, વીણા, ભ્રમરનો નાદ વગેરે આવા દસ પ્રકારના નાદ હોય છે તે માલગતા મન તેમા એકાગ્ર થવાથી ધ્યાન લાગે છે અને સાધકની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થાય છે

આ બધા સાધનો જનકટયાણુ માટે જ છે પણ તે યોગ્ય માર્ગદર્શનથી યોગ્ય રીતે થવા જોઈએ, નહીંતર નુકસાન કરનારા બને છે એથી કાઈ એ સાધનો ખગળ છે એમ ન કહી શકાય. જેમ કે 'શક્તિચાલન' મુદ્રા કરવાથી કુડલિની જાગ્રત થાય છે જેને નાડીશુદ્ધિ થઈ ગઈ હોય તે જ 'શક્તિચાલન' મુદ્રા કરે તો એની શક્તિ જાગ્રત થાય છે. પણ નાડીશુદ્ધિ ન થઈ હોય, નાડીઓએમા મળ ભર્યો હોય, અવરોધો હોય અને આપણે 'શક્તિચાલન' મુદ્રા કરીએ તો શક્તિ જાગ્રત તો થાય પણ એનો માર્ગ સાફ નથી અને એના ઉપર મુદ્રા દ્વારા દળાણુ કરવામા આવે તો તેથી તે આડી જાય છે પરિણામે સાધકના આતરડા અને બીજા અવયવોને નુકસાન થાય છે આથી સાધકનું જીવન દુઃખમય બની જાય છે

# કુડલિની જાત તતાં ક્રિયાઓ થવાનું કારણ

[ગુપ્ત, તા ૧-૮-૧૮૬૧]

નવા માધકોને મળોધીને પૂજ્ય ગુરુદેવે આજે કહ્યું કે ક્રિયાઓ થાય તેથી જરા પણ ગલગવાનું નહીં કુડલિની શક્તિ જાત થાય ત્યારે કપ વગેરે ક્રિયાઓ થાય છે જેમ નદી હોય છે તે ઉનાળામા સૂકી પડી હોય છે અને તેમા સૂકા પાદડા, લાકડા વગેરે જાતજાતનો કચરો પડ્યો હોય છે એમાસામા પહેલો જ વરમદ આવતા નહીંમા પૂર આવે છે ત્યારે તે પાણી તેની માથે સૂકા પાદડા વગેરે જાતજાતનો કચરો ઘસડી જાય છે અને નદીને પટ માદ થાય છે તે જ પ્રમાણે કુડલિની શક્તિ જાત થતા જ તેનો પ્રવાહ નાડીઓમા વહેવા માડે છે તેમા આપણી નાડીઓમા અનેક જન્મોનો મ્યુગ તથા સૂક્ષ્મ જાત જાતનો મગ (કચરો) ભયો હોય છે તે માફ કરે છે તેને લીધે ક્રિયાઓ થાય છે પણ નાડીઓમાથી એ મગ સાફ થતા જ ક્રિયાઓ બધ થઈ જશે અને સ્થિર શાત ધ્યાન લાગશે છે તે પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌ સાધકોને આશીર્વાદ આપ્યા કે, “તમારી સૌની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જલદી થાય એવા માગ સૌને આશિષ છે”

## પ્રેરણાત્મક અને માર્ગદર્શક પ્રવચન

[ મુળર્ષ, તા ૨૦-૮-૧૯૧૬ ]

આવતી કાલે પૂજ્ય ગુરુદેવ અમદાવાદ થઈને લીબડી પધારવાના છે આજે દોઢ માસ કરતા વધારે સમયથી મુળર્ષમા આવળે ધ્યાનનો વર્ગ તેઓશ્રીના આન્નિવ્યમા અને તેઓશ્રીની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનથી ચાલી રહ્યો છે નવા સાધકોમાંથી બધાના કામ થયા છે બધાને ધ્યાન લાગવા માડ્યું છે પૂજ્ય ગુરુદેવે આ સમય દરમિયાન ખૂબ જ શ્રમ ઉડાવ્યો છે આટલો સમય પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી મૌ સાધકોએ દિવ્ય આનંદ અનુભવ્યો છે હવે તેઓશ્રી જવાના છે તે બજાર જાણીને ઘણાબગ સાધકોની આખમા પાણી દેખાય છે આજે સમૂહ ધ્યાન પછી ગુરુપૂજનનો દાર્પક્રમ ગળેલો છે પૂજન દરમિયાન એક અનોખું જ દિવ્ય વાતાવરણ સર્જાયું એનો અનુભવ ઘણા સાધકોને થયો પૂજ્ય ગુરુદેવ પ્રસન્ન હતા તેઓશ્રીનો પ્રેમ બધા જ સાધકો ઉપર પુષ્કળ છે, અને તેઓને છોડીને જવાનો પ્રસંગ આવેલ હોવાથી મહેજ વિપાદની છાયા તેઓશ્રીના ચહેરા પર દેખાતી હતી પૂજન દરમિયાન તેઓશ્રીના અંતરમાંથી આશીર્વાદ અમારા મૌના ઉપર વરસતા હતા એકું વાતાવરણ લાગતું હતું પૂજન પછી તેઓશ્રીએ ત્રિવિધ વખતનું આશીર્વાચનવાળું અને સૂચનો આપતું દ્રુદ એકું પ્રવચન આપ્યું તે સાંભળીને બધા જ મુગ્ધ થઈ ગયા તેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવને આજે પ્રવચન આપતા પહેલી જ વાર સાંભળ્યા તેઓ કહેવા લાગ્યા કે “અમને બજાર જ નહી

કે પૂજ્ય મહાગજશ્રી આટલું મન્ન બોલી ગયે છે ”  
તેઓશ્રીના પ્રવચનમાં મીઠાશ, પ્રેમ અને દિવ્યતા ભરેલા  
હતા માથે ધ્યાનયોગ વિષે બોલી સમજાવું અને સાધકોને  
બહુ જ ઉપયોગી એવી મહત્ત્વની સૂચનાઓ હતી તેઓ  
શ્રીને માલગતા એટલે આનંદ આપો કે પ્રવચન પૂરું  
થઈ ગયું ત્યારે મૌનિગણ ધ્યાન અને બોલ્યા કે, “શું,  
પૂજ્ય મહાગજશ્રીએ પ્રવચન પૂરું કર્યું ?”

પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે આપણી આ લાઈન ધ્યાનમાર્ગની  
(ગ્રામિણપાત્ર)ની લાઈન કહેનાય જેમ એક પ્રગટેલો દીવો  
ખીજત રીતે પ્રગટાવે છે તેમ ગુરુ શિષ્યમાં શક્તિમન્ના  
કરીને એની શાન્ત ભવિત કરે છે આ પ્રજ્વાલિત પર પગથી  
ચાલી આવે છે

નવા સાધકોમાંથી જેઓને ધ્યાન હજી ન લાગતું હોય  
તેમને સૂચના આપતા તેઓશ્રીએ કહ્યું કે તેઓએ નિગણ  
ધ્યાની જરૂર નથી તેમને પણ ધ્યાન લાગશે જ તેઓએ  
નિર્માન અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ અને જરૂર  
એમનું કામ થશે અમને કેમ ધ્યાન નથી લાગતું, ક્યારે  
લાગશે, એવી ચિંતા કરવી ન જોઈએ આપણે જમવા  
ખેતીએ ત્યારે ઘડીએ ઘડીએ જોતા નથી કે પેટ ભરાયું કે  
નહી અથવા તો જમતા જમતા પેટ ભરાવાની ચિંતા  
પણ કરતા નથી આપણે જમવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ  
અને આપણ પેટ આપોઆપ ભરાઈ જાય છે તેવી જ રીતે  
આપો આપો વાલીએ છીએ અને પછી એને ગેજ  
પાણીનું વિચન કરીએ છીએ પણ જો ગેજ ખોલી કાઢીને  
જોયા કરીએ કે તે ભરે છે કે નહીં તો તે કદી ભરવાનો  
નથી આપણું કામ છે તેને ખાતર નાખી પાણી પાયા

કરવાનું. તે જ પ્રમાણે તમારે પણ જે રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે રૂપ દીર્ઘશ્વાસ લઈને પછી માઠા શ્વાસ ગણવામાં મનને લગાડી દેવાનું અને મંત્રોચ્ચાર એક ધ્યાનથી સાલજવાનો તો થોડા સમયમાં આપોઆપ તમારું કામ થશે અને ધ્યાન લાગવા માંડશે.

૨૬

પ્રારબ્ધ, સંચિત અને ક્રિયમાણ સંકળાયેલાં છે

[ મુંબઈ, તા. ૨૫-૮-૧૯૬૬ ]

આજે રવિવારે સવારના મમૂહધ્યાન પછી વગ્દીમાં મારે ત્યાં મૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યનો આનંદ માણતા બેઠા હતા ત્યારે નામિકથી આવેલા શ્રી .. ભાઈ કે જેઓ ત્યાં એક સાગ વકીલ છે, અને માધનરીક્ષા માટે અહીં આવેલા છે તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો :

“શું મને વકીલનો ધંધો મળ્યો છે તે ફક્ત પ્રારબ્ધના લીધે જ મળ્યો હશે?”

પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો. પ્રારબ્ધ, સંચિત અને ક્રિયમાણ એ ત્રણેય કર્મોં સંકળાયેલા છે. સંચિત કર્મમાથી થોડું એટલે ધારે કે ચાગ આની લઈને આ દેહને ભોગવવાનું પ્રારબ્ધ બને છે. તે પ્રારબ્ધ તો ભોગવવું જ પડે છે. પણ ક્રિયમાણથી જરા ફેરફાર થાય છે. ધારે છે પ્રારબ્ધ પ્રમાણે માણસને કામીની મજા ભોગવવાની હોય છે તો પુરુષાર્થથી એટલો ફેર થઈ શકે કે એને કામી જેવું દુઃખ થાય પણ કાસી ન મળે.



ધાગે કે તમે પ્રાગ્ધ પ્રમાણે વધીત ધવા મગ્નયેલા  
છો પણ પુરુષાર્થથી-ક્રિયમાણથી તમે તે ધ ધામાંથી છટો  
પણ તમે ખીન લોડોના મલાહકાર બનો છાણ કે તમારી  
શુદ્ધિ વગેરે ગતજન્મોના કર્મોથી એ પ્રમાણે જ બનેલી છે.

૨૭

કુંડલિની જાગ્રત થતાં બીમારી દૂર થાય છે

[ મુબઈ તા ૨૯-૯-૧૯૬૬ ]

એક સાધકભાઈ તથા તેમના પત્ની હજી દમ દિવસથી  
જ ધ્યાનમાં બેસવા આવે છે પણ તેઓ બંનેને માગે  
અનુભવ ધવા લાગ્યો છે તથા તેમના પત્નીને તો માથાનો  
જૂનો દુખાવો હતો તે પણ મટી ગયો એમ તેમણે પૂન્ય  
શુરુદેવને જણાવ્યું

પૂન્ય શુરુદેવે સમજાવ્યું છે આ લાઈનમાં શરીરનું  
મચાલન કરનારી શક્તિ ( Life Energy ) જાગ્રત થાય છે  
અને નાડીઓમાં વહેવા માટે છે તે શક્તિ નાડીઓમાં જ્યાં  
મગ્ન રોય ત્યાંથી તે દૂર કરીને શુદ્ધ કરે છે આ પ્રમાણે  
ગરીબની વ્યાધિઓ દૂર થાય છે શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળના  
વળા સાધકોની જાત જાતની બીમારીઓ દૂર થઈ છે ગતજન્મો  
નોટમાં પણ બે સાધકબહેનોને ધ્યાન લાગવા માડ્યા પછી  
માથાનો જૂનો દુખાવો મટી ગયો છે

## કુડવિની ઉત્થાન પહેલાં અને પછી પ્રાણુની ગતિનો અનુભવ

[ મુ ૧૪ તા ૧૩-૧૧-૧૮૬૬ ]

પૂજ્ય ગુરુદેવ એક માધકભાઈના કુટુંબ માથે મહા બળેશ્વર પધારેલા ત્યાથી ગઈ કાલે જ તેઓશ્રી મુળઈ પધાર્યા છે એ પાઠકને ત્યા તેઓશ્રીનો સુકામ છે સૌ માધકભાઈ એને પૂજ્ય ગુરુદેવના મુળઈ પધારવાની બાબ કરવામાં આવેલી હોવાથી સાધકો અને ભક્તો તેઓશ્રીના દર્શને આવે છે દિવાળીના દિવસે જ ગુરુજી અહીં પધાર્યા અને આજે નવા વરમના દિવસે તેઓશ્રીના દર્શનનો અને પૂજનનો લાભ મળ્યો તે બધો ગુરુદેવની કૃપાનો જ પ્રતાક છે એમ માનીને સૌ આનંદ અનુભવે છે

પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે વાતાલાપ કરવો અને એમાય વર્ગી આપણી સાધના અંગેના અનુભવો અને મૂલવણો તેઓશ્રીની પાને મૂક્યા પછીથી તેઓશ્રી મીઠાશ, મૃદુતા અને વાત્સલ્ય ભાવથી ભરેલી વાણીથી અને આપણા રોજિંદા જીવનના પ્રસંગોમાંથી દેખાતો આપીને સરળ રીતે સમજાવે છે તે સાલજાવું એ એક અલભ્ય લાભ છે તે સાલજાતા સાલજાતા ઘણી વખત તો આનંદથી રોમાચ અનુભવાય છે

એવી જ રીતે આજે માધકના નશ્તના ઉત્તરમાં તેઓ શ્રીએ સમજાવ્યું છે મહાશક્તિ કુડવિની સુપુરુષામાં ઉપર ચડે તે પહેલાં પ્રાણુની ગતિ ઉપર થાય છે, જેથી ધ્યાન

પ્રમાદિ જેવો આનંદ અને મનની સ્થિરતા અનુભવાય છે. ત્યાર પછી કુંડલિની જેમ જેમ ઉપર ચડે છે તેમ તેમ શરીર નીચેથી ઉપર તરફ અચેતન જેવું થતું જાય છે. જેમ પાણીમાં માછલું તરતું હોય ત્યારે એની આગળ અને પાછળ પાણી થોડે અંતર સુધી હલતું હોય છે, તેવી જ રીતે પાણીમાં સ્ટીમર જતી હોય છે ત્યારે પણ તેની આગળ પાણી નાના નાનાં મોજાંનાં રૂપમાં ગતિ કરતું દેખાય છે અને પાછળ એ જ પ્રમાણે પાણીનું હલનચલન દેખાય છે, તે જ પ્રમાણે કુંડલિની ઉત્થાન વળતે પહેલાં અને પછી પ્રાણની ગતિનો અનુભવ થાય છે.

૨૯

## ઈશ્વર વૈદોનો વૈદ છે

[ નંબર, તા. ૨૩-૧૨-૧૯૧૬ ]

પૂજ્ય ગુરુદેવ તા. ૨૦ મીએ ગયા તથા ઉત્તર ભારતના તીથોની યાત્રા કરીને અહીં પધાર્યા છે. હમણા રોજ સમૂહ-ધ્યાનનો કાર્યક્રમ પતી ગયા પછી તેઓએ યાત્રાના પોતાના અનુભવો કહે છે તે માંભગીને ખૂબ જ આનંદ થાય છે. આને પણ ધ્યાન પછી મૌ આધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના માર્ગિ-ધ્યમાં ભેગ હતા તે વળતે એક આધકજાહેને કાતુ કે તેમને ઘણા દિવસથી આખા શરીર ખંજવાળ આવે છે અને તે પણ ધ્યાનમાં ભેગે ત્યારે જ આવે છે. ડોક્ટરની ઘણી દવા કરી પણ ફેર પડતો નથી. આ બહેનને ધ્યાન મારું લાગે છે, પણ ખંજવાળ આવવા તાગે એટલે ધ્યાન છૂટી જાય છે.

પૂજ્ય ગુરુદેવે એમને મહાજ્ઞાદિ ક્વાથ લેવાનું કહ્યું પણ તે કંઈવે લાગે છે, એમ કહીને તે લેવાની તેમણે ના પાડી આ ખજવાળનું કારણ શું એમ તે બહેને પૂછ્યું

આ બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌને સંબોધીને સમજાવ્યું કે આ ખજવાળનું કારણ લોહીનો બગાડ હોય કે ચર્મરોગ હોય પણ મહાજ્ઞાદિ ક્વાથ લેવાથી લાલ જ થશે હા, લાખા સમયે અમર જણાશે આ બહેનને માધનામા આ વિધન જ ગણાય “પાતજલ યોગસૂત્ર”મા નવ જાતના વિધનો બતાવેલા છે તેમા ગાત્રીરિક વ્યાધિ પણ એક વિધન છે તેના માટે ઈશ્વરનું ચાલુ એ જ ઉપાય છે ઈશ્વર દેહોનો વૈદ છે સર્વ ઔષધોનું ઔષધ ઈશ્વરનું શરણ છે એ ઇચ્છે તો આપણા સર્વ વિધન દૂર કરે છે માટે જ ઠોઈ પણ કાર્ય શરૂ કરતા પહેલા આપણે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ છીએ અરે પ્રાણાયામ કરવામા પણ પહેલા ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ છીએ ઘણાને મવાલ થાય કે પ્રાણાયામ તો હું કરું છું એમા ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવાની ત્રી જરૂર છે? પણ પ્રાણાયામ કરવામા વિધન આવવા સુલભ છે તેથી ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવાની જરૂર છે

### ધ્યાનના ત્રણ પગથિયા

પછી બીજા એક માધકલાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને કહ્યું કે તેમને ધ્યાનમા બેસતા જ નિદ્રા આવે છે તેથી તેઓ કંટાળી ગયા છે અને તેમને વિચાર આવે છે કે તેમને ધ્યાન લાગશે કે નહીં? લાંબો વખત આવે અનુભવ થવા થી તેઓ કંટાળી ગયા છે અને નિગ્રહ થઈ ગયા છે

આ બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌને સમજાવ્યું છે નિદ્રા

આવવી એ પણ ધ્યાનનું એક પગથિયું છે. મનના વિચારો  
બંધ થાય ત્યારે જ નિદ્રા આવે છે. તેવી જ રીતે મનના  
વિચારો બંધ થવાથી જ ધ્યાન લાગે છે. તમોશુણુ પ્રવર્તે  
છે ત્યાં મુઘી નિદ્રા આવે છે. તમોશુણુ દૂર થતાં રજોશુણુ  
પ્રવર્તે છે ત્યાં મુઘી દિવ્ય દર્શન, દિવ્ય શ્રવણ વગેરે અનુ-  
ભવો થાય છે. અને રજોશુણુ દૂર થતાં મત્સ્યશુણુ આવે છે  
ત્યારે ધ્યાનમાં આનંદ આવવા લાગે છે. એકેક પગથિયું  
ચરાચ છે. ગ્રન્થાર પ્રમાણે માધકે અમુક અમુક કક્ષામાંથી  
પમાર થવાનું હોય છે. આપણે ધ્યાન લગાવવું છે અને તે  
પહેલાંના જરૂરી સ્ટેજ (Stage) માંથી પમાર નથી થવું  
એ કેમ બને! આપણે અગ્નિ મળગાવીએ ત્યારે પહેલાં  
ધુમાડો થાય છે પણ પ્રયત્ન કરતા કરતા અગ્નિ બરાબર  
પ્રસ્થાપિત થાય છે અને ધુમાડો રહેતો નથી તે જ પ્રમાણે ધ્યાન  
લાગતા પહેલાં નિદ્રા વગેરે આવે છે તો અભ્યાસ ચાલુ ગળવાથી  
સ્થિર ધ્યાનની સ્થિતિ પણ આવે છે નિરાશ ન થતાં  
અભ્યાસ ચાલુ ગળવો જોઈએ નાનું બાળક શાળામાં  
લખવા જાય છે ત્યારે પહેલાં એકડો ઘૂંટ છે. શરૂઆતમાં  
એકડો ઘૂંટતાં ઘૂંટતાં તે કોઈ વાર નાનડા જેવો થઈ જાય  
છે તો કોઈ વાર મીઠા જેવો થઈ જાય છે પછી ઘૂંટવાની  
પ્રેક્ષિત્ર ચાલુ રાખે છે અને બગબર એકડો લખી ગકે છે.  
તે જ પ્રમાણે ધ્યાનની લાઈનમાં પણ શરૂઆતમાં નિદ્રા  
આવે અને બીજા અનુભવો થાય પણ અભ્યાસ ચાલુ  
રાખતાં સ્થિર ધ્યાન લાગવા માટે છે

આપણી શુરુપરંપરા

આજે એક માધકલાઈએ પૂજ્ય શુરુદેવને પૂછ્યું કે  
આપણી શુરુપરંપરા કઈ? એના ઉત્તરમાં પૂજ્ય શુરુદેવે

કૃપા કરીને સમન્વયું કે વર્ગિત ક્રપિએ ભગવાન શ્રીરામચંદ્રજીને શક્તિપાત કર્યો. ભગવાન શ્રીરામચંદ્રજીએ તેઓશ્રી વનવાસમાં હતા ત્યારે અગત્ય ક્રપિના પુત્ર મુતીદાસ ક્રપિને શક્તિપાત કરેલો. આ પરંપરા આવી આવેલી છે અને એ જ પરંપરા આપણી છે.

જુદી જુદી પરંપરાવાળા સાધકો ધ્યાનમાં આવે  
એવી શકે છે

બીજા એક સાધકભાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે એમના માલ જવામાં આવ્યું છે કે જુદી જુદી પરંપરાવાળા સાધકો એક સાથે સાધનામાં એસે તો કોઈ કોઈને નુકસાન થવા સંભવ છે. તેમ જ જુદી પરંપરાવાળા યોગી પણ એવા સાધકોની વચ્ચે સાધના અમરે એસે તો તે યોગીના શરીરમાંથી જે આદોલનો નીકળે તે સાધકોને કદાચ નુકસાન કરે, તો શું આ વાત સાચી છે ?

આ પ્રશ્નનો જલ્દી જ સ્પષ્ટ જવાબ આપીને પૂજ્ય ગુરુદેવે અમારી સૌની શંકાનું સમાધાન કર્યું. તેઓશ્રીએ કહ્યું કે યોગીઓના શરીરમાંથી જે આદોલનો નીકળે છે તે સર્વનું કલ્યાણ કરનારા જ છે. તેઓ પ્રાણનું ઉત્થાન કરનારા તથા કુંડલિની જાગ્રત કરનારા છે કુંડલિની સર્વ મનુષ્યોમાં એ જ છે સાધક ગમે તે દેશનો કે ગમે તે જાતનો હોય હિંદુ હોય કે મુસ્લિમ હોય, પાગલી હોય કે ખ્રિસ્તી હોય બધામાં કુંડલિની એકમગ્ની જ હોય છે એક મનુષ્યમાં એક જાતની કુંડલિની અને બીજામાં બીજી જાતની કુંડલિની એવું નથી. દરેક જોમ અને દરેક દેશમાં સંતપુરુષો થઈ ગયા છે અને અત્યારે પણ છે,

તેઓએ જનહિતનાં અનેક કાર્યો કરેલાં છે. કુંડલિની શક્તિ  
જાગ્રત થયા વિના આવાં કાર્યો થઈ ન શકે. યોગીઓનાં માર્ગ-  
માર્થી નીકળતાં આંદોલનો મર્વનું શ્રેય કરનાર હોય છે  
તેથી તેનાથી કોઈનું નુકસાન થવા મંભાવ નથી.

### પાત્ર-કુપાત્ર

આજે પાત્ર-કુપાત્ર વિષે ચર્ચા થતા પૂજ્ય ગુરુદેવે  
મમજાજ્યું કે ખરેખર જાડો વિચાર કરીએ તો મમજાજે કે  
જગતમા સૌ પાત્ર છે. ખીન્નની ટીકા કરનાર અને તેને  
કુપાત્ર ગણનાર આપણે કોણ? મનુષ્યમાત્ર દોષિત છે.  
નિર્દોષ તો ફક્ત ઈશ્વર જ છે. આપણે ઈશ્વરમાથી જુદા  
પડ્યા અને મંમાગ્રમા જન્મ્યા એ જ ખતાવે છે કે આપણે  
દોષિત છીએ. જો દોષને લીધે કુપાત્ર કહી શકાય તો મૌ  
કોઈ કુપાત્ર છે એમ કહેવું પડે. દોષિત હોય તેને ખીન્ન  
વિષે ન્યાય આપવાનો હક્ક નથી. નિર્દોષ તો ફક્ત ઈશ્વર  
જ છે. એ જ ન્યાય આપી શકે જેમ કોટ મા ન્યાયાધીશને  
જ ન્યાય આપવાનો હક્ક છે, આરોપી ન્યાય ન આપી  
શકે. તેવી જ રીતે કોઈને પણ કુપાત્ર ઠરાવવાનો આપણને  
હક્ક નથી. વળી સંત-મહાત્માઓનું કામ જ કુપાત્રને પાત્ર  
બનાવવાનું છે.

## સંસ્કારની અમર પ્રબળ છે

[મુબર્ક, તા ૧૫-૧-૧૯૬૫]

આજે રવિવાર હોવાથી નિયમ મુજબ મવાગુ' મમૂહ-ધ્યાન વરલીમા મારે ત્યા હતું ધ્યાન પત્યા પછી ઘણા ખરા નાધકો ચાલ્યા ગયા હતા થોડા નાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના માન્નિધ્યમા બેસીને આનંદ માણી રહ્યા હતા તેમાથી એક ભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે આપની પાસે આવીને સખ્યાબધ ભાઈઓ અને બહેનો લાલ લઈ ગયા છે એમાથી એવા પણ થોડા છે જેમને ધ્યાન લાગતું હતું અને આનંદ માણી રહ્યા હતા આના દિવ્ય અનુભવ પછી પણ તેઓએ ધ્યાનનો અભ્યાસ મૂકી દીધો છે. એનું કારણ શું હશે?

એના ઉત્તરમા પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું છે સંસ્કારની અમર બહુ પ્રબળ હોય છે એમના સન્કાર એમને આ પ્રમાણે કરાવે છે સંસ્કાર પ્રમાણે સ્વભાવ ઘડાય છે, અને તે પ્રમાણે માણુમ કાચે કરે છે જેમ ગામડામા જવાના કાઠે રસ્તી ઘસાઈ ઘસાઈને પથ્થરમા ખાચ પડી ગયા હોય છે તો બાબુમા રસ્તી રાખીને પાણીનું વાસણ ખેચીએ તોપણ તે ખાચામા જ રસ્તી મરી જાય છે તેવી રીતે તમા દિવ્ય અનુભવો મેળવ્યા પછી પણ મન જે વિચારો કરવા માટે ટેવાયેલું છે તે હાથામા જ તેના વિચારો ક્યાં કરે છે સારી સોબત અને કોઈ સંજોગોના કારણે થોડો વખત



ધ્યાનનો લાભ મળ્યા છતાં મંદકાળના બળે તે ટકતું નથી તમે જાણો છો કે કે — આપણે ત્યાં ધ્યાન માટે આવતા-તેમને ધ્યાન પણ ચારુ લાગતું અને અનુભવો પણ માગવા આપણને એમ લાગતું કે તેઓ જલદી પ્રગતિ કરશે પણ દોઢેક મહિના પછી તેઓએ કહ્યું ધ્યાન લાઈનમાં આગળ વધ્યા પછી પૈમા કમાવવાનું બધું થઈ જાય એવી બીડે ધ્યાનમાં આવવાનું બધું થયું.

જીવનમાં આધ્યાત્મિક કાર્યો અને સાધનાને

પ્રાધાન્ય મળવું જોઈએ

એ જ સાધકભાઈએ બીજા પ્રશ્ન કયો કે એક સાધક ભાઈ છે તે પહેલેથી જ ધર્મિક વલણના છે, અને આપની એમના પર પરમ કૃપા બિતરેલી હોવાથી તેને અને તેમના કુટુંબમાં ચીને ધ્યાન પણ ચારુ લાગે છે તેમના ધર્મના ચીને માગા અનુભવો પણ થયા છે છતાં તે ભાઈ નિયમિત ધ્યાનમાં બેસતા નથી અઠવાડિયે કે પદ્મ દિવસે એક વાર તેઓ ધ્યાનમાં બેસે છે આમ કરવાનું કારણ તેમને પૂછીએ તો કહે છે કે મોકરી એવી છે અને વ્યાવહારિક કામકાજ એવું રહે છે કે ધ્યાનમાં નિયમિત બેસાતું નથી તો આવું કારણ શું હશે ?

આવું કારણ પૂછ્યું શુરુદેવે મમનજી કે જીવનમાં વ્યાવહારિક કાર્યો તો છે જ અને જલવાના જ છે પણ કોને વધારે મહત્ત્વ આપવું તે માણસે મમનજી જોઈએ કયા કામને પ્રાધાન્ય આપવું અને કયા કામને ગૌણ ગણવું તે સાધકે જાણવું જોઈએ આધ્યાત્મિક કાર્યોને અને સાધનાને પ્રાધાન્ય મળવું જોઈએ તો જ પ્રગતિ થશે. આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થશે તો જીવનમાં સુખ અને શાંતિ

મળશે, નહીં તો દુનિયામાં ગમે તેટલું ધન મેળવશે કે મત્તા મેળવશે તોપણ સુખ અને શાંતિ મળવાનાં નથી. આપણા એક સાધકબહેન છે. તેમની પાસે અઢળક ધન છે ઘરમાં પણ સુખી હોય એમ દેખાય છે. પણ હુમણા હુમણાં એમને નિદ્રા નથી આવતી. તે બહેનને ધ્યાન લાગતું હતું પણ નિયમિત અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો નથી તેથી એમની પ્રગતિ થઈ નથી અને ખરી વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ નથી, માણસને જીવનમાં બધું જ મળે પણ આ વસ્તુ ન મળે તો એને સુખ અને શાંતિ મળતાં નથી માટે આ અભ્યાસને અને સાધનાને ગૌથી વધારે મહત્ત્વ આપીને તેમાં નિયમિત ધર્મ જવું જોઈએ ધ્યાનના કાર્યક્રમને જીવનમાં વણી લઈને રાજનીતીમાં દાખલ કરી દેવો જોઈએ. જેમ માણસને એક દિવસ પણ જમ્યા વિના ચાલતું નથી કેમ કે તે શરીરનો ખોરાક છે, તેમ ધ્યાન પણ આત્માનો ખોરાક છે એમ મમજી ધ્યાનમાં બેઠા વિના પણ તેને ગમવું જ ન જોઈએ ધ્યાનને પોતાની એક પૂજા જ મહત્ત્વની જીવનની જરૂરિયાત બનાવી દેવી જોઈએ તો જ તેની પ્રગતિ થશે અને તેના ફળ જલદી આપવા મળશે.

રમવા લાગે કે તરત જ છૂટવા લાગે છે. એમને જે અમૂલ્ય વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ છે તેનો પોતાના સંસ્કારબળે કરીને આવો દુરઉપયોગ કરે છે.

તે બાઈ કહેતા હતા કે જ્યારે તે ધાંધાને કે બીજા કોઈ કારણને લીધે કંટાળી જાય છે ત્યારે રૂમ બંધ કરીને ધ્યાનમાં એસી જાય છે, આથી એમને શાંતિ મળે છે અને તાજગી આવી જાય છે. પણ આ વસ્તુ મળી છે તેનો ઉપયોગ મનુષ્ય-જન્મનું પરમ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા તેઓ કરતા નથી. આનું કારણ પણ એમનું સંસ્કારબળ છે.

## ૩૧

ભાઈનો નવો અવતાર જાણીને શો ઉપયોગ ?

[મુંબઈ, તા. ૧૫-૧-૧૯૬૭]

એક માધકબહેને પૂજ્ય ગુરુદેવને વિનંતિ કરી કે આપ તો યોગશક્તિ ધરાવો છો અને સર્વજ્ઞ છો, તો કૃપા કરીને મને કહો કે મારો એક નાનો ભાઈ જે થોડા વખત પહેલાં શુભરી ગયો છે, તે અત્યારે ક્યા છે ? એને શાનો અવતાર મળ્યો હશે અને તે શું કરતો હશે ? હું એ જાણવાને બહુ જ આતુર છું. તે મને ખૂબ વહાલો હતો.

પૂજ્ય ગુરુદેવે તે બહેનને ઉત્તર આપ્યો કે તે જાણી ગકાય પણ તેનો શો ઉપયોગ ? ધારો કે તમને જાણવામાં આવે કે હલકી ઢોલીના પ્રાણીના જેવો કે દૂતરાનો અવતાર તેને મળ્યો છે, તો તમને તે જાણીને કુઞ્ઞ થશે અને

તેનો ચારો અવતાર મળ્યો હોય તોપણ તેથી તમને શો ફાયદો ?

૩૨

રજ્જેગુણના પ્રાધાન્યમાં ધ્યાનમાં રુચિ ન થાય

[મુળ, તા ૧૫-૭-૧૮૬૭]

આજે મેં પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે એક ભાઈ ડેટલાક વપોંથી સારુ કીર્તન કરે છે તથા માનવસેવા માટે ડેટલીક સામાજિક સંસ્થાઓ ચલાવે છે તેઓ પોતાના સ્વાસ્થ્યની પગલા ક્યાં વિના શહેરોમાં તેમ જ ગામડાઓમાં ફરે છે વળી તેઓ કીર્તન કરતા હોય છે ત્યારે એટલું સરમ ભાવભરેલું ગાય છે કે ભક્તિાનુ અને મંગીતનુ વાતાવરણ જામી જાય છે સાલગનારને જાણે કે સંગીતસમાધિ કે ભાવમમાધિ લાગી જશે એવું અરસ વાતાવરણ બની જાય છે તેમણે આપના દર્શન ઘણી વાર ક્યાં છે તથા તેમને ત્યાં આપની પદગમણી પણ કરી છે આપની માથે તેમણે ધ્યાન અને સમાધિ વિષે ચર્ચા પણ કરી છે આપે એમને કહેલું કે, તમારે તો બધું તૈયાર છે કામ બગબર થઈ જશે અને ધ્યાનની લાઈન ચાલુ થઈ જશે છતાં તે ભાઈ કોઈ વખત ધ્યાન માટે આન્યા જ નહીં એનું કારણ શું હશે ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે એ પ્રશ્નના જવાબમાં મમનબુદ્ધિ કે એ ભાઈને હં છે કે ધ્યાનની લાઈન લાગે તો એમને એમની

બધી પ્રવૃત્તિઓ મૂઢી દેવી પટે અને એમની આ ચંચળતા  
ચાવી લાય રહ્યો એમનામા મન્કારના બળે ફરીને અને  
શુભતુ પ્રાધાન્ય છે, તેથી ન તો આ બધી પ્રવૃત્તિઓ  
દોષથી એમને ગમતી નથી

૩૩

યોગ્ય અને માર્ગિક આધાર લેવો બેઈ એ

[મુબર્ક તા ૧૦-૧૦-૧૮૯૭]

પૂજ્ય ગુરુદેવ બિહારથી તા ૨૬મી માર્ચે બરે પધાર્યા  
છે ડો પાઠકને ત્યાં જ ભિતયા છે તેઓશ્રીની તબિયત  
મિહાનમા જ બગટેલી, ખામી દમ, નબળાઈ, તાવ વગેરે  
હતા મુબઈમા ખામ ડોક્ટરને તબિયત બતાવી છે ચિકિત્સા  
આલે છે દસેડ દિવસમા આઠ આની જેટલો તબિયતમા  
શાયદો લાગે છે

જાને બિહારથી એક બાઈ તેઓશ્રીના દર્શને આવ્યા છે  
ધ્યાન પછી થોડા માધકો પણ પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા  
બેઠા હતા ડો પાઠકે નવા અતિથિને દૂધ તથા ડેળા નામ્તા  
માટે ધયાં તેઓએ દૂધ પીધું પણ ડેળા લેવાની ના પાડી  
અને કયું કે ગરે તેઓ ખાતા નથી પહેલા તેઓ શરે  
મદિનમા બેસતા ત્યારે પણ કંઈ જ લેતા નહીં અને લેતા  
તો ગમ્ય ચેતો

આ માબળીને પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમને કહ્યું કે કાઈ ન  
ખાવ તો ગેસ થાય ખાવ તો ન થાય ગીતામા પણ

ભગવાને કહ્યું છે કે “યુક્તાદાર વિહારસ્ય ..”. યુક્ત એટલે યોગ્ય આહાર લેવો જ જોઈએ. તદ્દન ભૂખ્યા પણ ન ગહેવું અને ખૂબ વધારે પડતું પણ ન ખાવું. કેટલાક લાઈઓ ઉપવાસમાં જત જતની ફરાળી વાનગીઓ ખનાવડાવીને પેટ ભરીને જમે છે. અને તેઓએ ફળાહાર કર્યો એમ કહે છે તે તદ્દન અયોગ્ય છે પ્રમાણસર યોગ્ય સાર્વિક આહાર લેવો જોઈએ.

ખેચરી મુદ્રાથી પોપણ મળે છે

પછી ડો. પાઠકે પૂછ્યું કે ખેચરી મુદ્રાથી દિવસો મુધી ખોરાક વગર ચલાવી શકાય છે એ વાત ખરી છે ?

એના ઉત્તરમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે માણસને તાણુમાંથી અમૃત ઝરે છે. તે આમાન્ય રીતે આપણે ગળી જઈએ છીએ અને હોજરીમાં તે ગળી જાય છે. પણ ખેચરી મુદ્રા કરીને આપણે તે ગળી જતા નથી પણ જીભ ઉપર ઝીલી લઈએ છીએ. તેથી તે જીભ દ્વારા ગોપાઈને શરીરમાં ફરે છે અને પોપણ આપે છે થોડા દિવસ એટલે કે એકોક મહિના અથવા અમુક મર્યાદિત સમય મુધી આમ ચલાવી શકાય છે. વધારે ન ચાલે કારણ કે તે અમૃતગ્ન આપણા લોહીમાંથી જ બનતો હોવાથી જો લાંબો સમય મુધી ખોગક ન લેવાય તો લોહીમાંથી પણ પોપક તરતો ખરી જાય છે. અને અમૃતરસ બનતો બંધ થઈ જાય છે. માટે પછી તો ખોગક લેવો જ પડે છે વળી ખેચરી મુદ્રા કરીને અમૃતરસમાંથી જ પોપણ મેળવતા પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારે કરી શકાતી નથી. હા, પોતાનું નિન્યકર્મ અને ગાંધના વગેરે થઈ શકે તેટલી શક્તિ તેમાંથી મળ્યા કરે છે. યોગમાં આગળ વધતા સૂર્યમાંથી, વાતાવરણ અને

આકાશમાંથી પણ ચોગી પોપણ મેળવી શકે છે પણ છેવટે  
તો તેને જોગક લેવો પડે છે કાગણ કે શરીર પંચમહાભૂત-  
કું બનેલું છે અને જોગકમાંથી જ તે તત્ત્વો મેળવાય છે.

ત્રીજોથી ત્રીહનુમાનજીને સ્પર્શ થાય કે ?

[ મુખર્ષ, તા. ૧૪-૧૦-૧૯૧૧ ]

પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રી હેલ્દા ત્રણ દિવસથી વરલીમા  
મારે ત્યાં બિગલે છે બિહારમાંથી જ તેઓશ્રીની તબિ-  
યત બગડેલી તેથી તો તેઓશ્રી દિવાળી લગભગ મુખર્ષ  
પધાગ્વાના હતા પણ વહેલા આવી ગયા અહીંની ચિકિત્સા  
(Tincture) અને સલાખથી તેઓશ્રીની તબિયતમાં જલદી  
સુધારો થવા લાગ્યો તેથી અમને સૌને તો આનંદ થયો  
પણ તેઓશ્રીનેય મંત્રોષ થયો તેઓ કહે છે કે “એ તો  
ધાગેલું કે આ વખતે મારે જોછામાં જોછું એક મહિના-  
નો ખાટલો થશે પણ આટલું જલદી સારુ થયું તેથી મને  
નવાઈ લાગી આજ સુધી મને એલોપથીમાં શ્રદ્ધા ન હતી  
અને હું નિંદા કરતો હતો પણ આ વખતે મને અનુભવ  
થયો કે એલોપથીમાં પણ લોહીમાં બગાડો હોય તે દૂર  
કરીને તે દ્વારા કદને મટાડવાની અને કદને દૂર કરવાની  
આવી ઝડપથી કામ કરે તેવી દવા છે”

(પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રી બિહારમાં રાહતકાર્ય આટોપીને  
તા ૨૬મી સપ્ટેમ્બર, ૧૯૬૭ના રોજ મુખર્ષ પધાયો ત્યારે

તેઓશ્રીને દમ, ખાંચી, નળખાઈ, ઝીંજી તાવ વગેરે હતાં. આને તેઓનું લોહી તપાસ કરાવતા લોહીમાં ણગાડ પડે તક ઈ ઓઝીનોદીપ્ત હતા. મુંઝાઈમાં યોગ્ય ઇલાજ અને સારી મંજાળ વગેરેથી તેઓશ્રીની તબિયત જલદી સુધરવા લાગી )

આને એક બહેન અને એમના પતિ જેઓ ખંને પૂજ્ય ગુરુદેવના ભક્ત છે, તેઓ તેઓશ્રીનાં દર્શને આવેલાં છે. તે બહેને પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન પૂછ્યો કે ઘણી બહેનો કહે છે કે સ્ત્રીઓથી 'હનુમાન ચાલીસા' ન જોલાય અને હનુમાનજીની મૂર્તિને સ્પર્શ ન થાય તે માયું હશે ?

તેના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે સમન્તવ્યું કે પ્રભુને અને માયા મંતપુરુષને મન સ્ત્રી પુરુષનો ભેદ નથી એ ભેદ આમાન્ય માણસો માટે છે. શ્રી ગુરુદેવજી અને શ્રી વ્યાસજીનો પ્રસંગ છે તે એ જ વાત સમન્તવે છે. શ્રી ગુરુદેવજી ત ગોટી પણ પહેર્યા વિના દોડ્યા જતા હતા, પાછળ તેમના પિતાશ્રી વ્યાસજી હતા રસ્તામાં એક જળાશયમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ વસ્ત્રો કાઢીને સ્નાન કરતી હતી. ગુરુદેવજી તેમની નજીકથી નીકળ્યા ત્યારે એમ જ સ્નાન કરતી રહી પણ વ્યાસજીને જોઈને દોડીને વસ્ત્રો ધારણ કરી લીધા. ત્યારે વ્યાસજીને શંકા થઈ અને તેમણે સ્ત્રીઓને પૂછ્યું, “ મારો જીવાનદીકરો તદ્દન નગ્ન અવસ્થામાં અહીંથી પસાર થયો ત્યારે તમે વસ્ત્ર ન પહેર્યાં અને મને દૂરથી જ જોઈને તમે જલદી જલદી વસ્ત્રો ધારણ કર્યાં એનું કારણ શું ? ” જવાબમાં તે સ્ત્રીઓએ કહ્યું, “ તમારા પુત્રમાં સ્ત્રીપુરુષનો ભેદ જ નથી જ્યારે તમારામાં તે ભેદ છે. માટે અમે વસ્ત્રો ધારણ કર્યા ”

શ્રીહનુમાનજી લંકામાં અશોકવાટિકામાં ગયા અને



મીતાણને મળીને કહ્યું, “શ્રી ભગવાનની આજ્ઞા નથી. નહીં તો હમણા જ હું આપને માગ ખભે બેસાડીને ભગવાન ગમચદ્રુ પામે લઈ જાઉં.” પણ મીતાણએ ના પાડી અને ભગવાનની પણ આજ્ઞા એમ કૃપાની ન હતી. ક્રમત મીતાણની ગોધ કરવાની જ ભગવાનની આજ્ઞા હતી પણ આ ઉપરથી આપણને જાણવા મળે છે કે બ્રહ્મચારી હનુમાનજીવી શ્રીઓને સ્પર્શ ન થાય એમ હોય તો પોતે લોક જતી વખતે સુરૂપા નામની ગાયની માતાના પેટમાં પ્રવેશ કરીને બહાર નીકળ્યા, મધુક્રમા વગતી રાક્ષસી જે આકાશના જંતુઓને મારીને ખાઈ જતી તેને હનુમાનજીએ મારી નાખી, તેમ જ લકામાં પ્રવેશ કરતી વખતે લંકાની નાગની રાક્ષસીને મુકો મારીને પાડી દીધી અને શ્રીતાણને પોતાના ખભે બેસાડીને લઈ જવાની વાત તેઓ કરત જ નહીં. બ્રહ્મચારીને પણ મા અને બહેન તો હોય જ ને ! તે બધી શ્રીઓને બહેન અને માતાના લાવથી જુએ છે પોતાની બહેન અને માતાને બ્રહ્મચારી સ્પર્શ ન કરે ?

એક સાધુ હતો તે શ્રીપુરુષોમાં બહુ લેદ ગણતો. તેના પ્રત્યક્ષમાં અને લગ્નકીર્તનમાં ક્રમત પુરુષોને જ આવના દેતો. શ્રીઓને બહાર કાઢતો. ત્યાં એક સત આગ્યા તેમણે શ્રીઓને પાપ મહાળીમાં આવવા દીધી અને પેલા સાધુને કહ્યું કે જો તું આકાશમાંથી પડ્યો હોય તો શ્રીઓને મહાળીમાં ન આવવા દે, પણ શ્રીના ગર્ભમાં જો જન્મેવો હોય તો શ્રીઓને કાઢી મૂકવાનો તને શો અધિકાર છે ? કવ્યાણનો માર્ગ તો શ્રીપુરુષ બને માટે છે ક્રમત પુરુષો માટે જ નથી તું પાળડી છે તારા મનમાં જ પાપ છે, તેથી આટલો બધો લેદ રાખે છે તે સાધુ મમળ

ગયો અને મતના પગમા પડયો તથા ત્રીપુરુષોનો ભેદ  
મનમાથી દાઢી નાખ્યો આ એક જાનેલી બિના છે

૩૫

ત્રાટક

[ મળઈ, તા ૨૧-૭-૧૯૮૬ ]

એક વૃદ્ધ માધ્યભાઈ ધ્યાન મારે પૂજ્ય ગુરુદેવ પાને  
આવે છે તેઓ ઘણા વરમથી ભરેલા ધ્યાનનો અભ્યાસ  
કરે છે પણ તેમની એ રચિયાદ છે કે તેઓ ધ્યાનમા બેસે  
ત્યારે બ્રહ્મદિમા માગી ચાલતી હોય એવું દરદ થાય છે  
અને આગળ પ્રગતિ નહીં થતી તેઓ ત્રાટકની જેમ આખો  
ખુદની રાખીને ધ્યાનમા બેસવાનો અભ્યાસ ઘણા વરમથી  
કરે છે પૂજ્ય ગુરુદેવે થોડા દિવસ પડેલા તેમને શક્તિપાત  
દ્યો. ધ્યાન મારુ લાગ્યું પણ બ્રહ્મદિમા ખેચાણ મહે દે  
એમ તેમનું કહેવું છે આખો ખુદની રાખીને ધ્યાનમા  
બેસવાના ઢારણમા એમણે જણાવ્યું, ' શ્રી રમણ મહાપિ અને  
બીજા મહાત્માઓના અને સતપુરુષોના દ્રોષોનો ભોગ  
મને લાગ્યું કે તેઓ સૌની આખો ખુદની હોય છે, તો મારે  
પણ આખો ખુદની રાખવી '

આ જાણતો વિષે પૂજ્ય ગુરુદેવે મરસ સમજ પાડી  
કે આખો બધા ધીને જ ધ્યાનમા બેસાય ત્રાટક ડરવું  
હોય તો તે પદ્ધતિમા આખો ખુદની જખાય છે પણ તેમા  
અનુક નિયમો હોય છે તે પ્રમાણે જ કરવું જોઈએ પુસ્તક

વાંચીને આંખ ખુલ્લી ગઈને ધ્યાન કરવાથી નુકસાન થાય છે આ તો ઠીક છે. નહીં તર આમ કરવાથી આંખો નય છે એવી રીતે આંખો ગયેલી હોય એવા જે' લેયા છે. અમાન ઘણા સાધકોને ધ્યાનમાં આંખો ખુલ્લી ગે છે. એ વખતે એમની આંખમાં કચરો પડે તોપણ જાન ન હોય એવું જિંદું ધ્યાન હોય. છતાં લાંબો વખત આંખો ખુલ્લી રહેવાથી તેમને કાર્મ પણ નુકસાન થતું નથી કારણ કે તેઓ પોતે આંખો ખુલ્લી ગળવા નથી. ધ્યાનમાં જ આંખો પૃથી જાય છે. શક્તિ જ તે કરે છે શક્તિ જે કરે તેમા શરીરને હાનિ થતી નથી. આપણે જાતે કરીએ તેમા હાનિ થવા અંભય છે.

અમણ મહર્ષિ' જેવા મહાસંતોની આંખો ફોટામાં ખુલ્લી દેખાય છે પણ તે ફોટાઓ તેમની ખૂબ જ આગળ વધેલી અંતિ પછીના હોય છે તે પહેલા કેટલાય વરસો સુધી તેમણે કોઈ તપસ્યા અને સાધના કરી હોય છે. તે વખતે તેમની અંતિ ક્ષેત્ર હતી તેનો ખ્યાલ આપણને તેમનું જીવનચરિત્ર વાંચવાથી આવે છે

આ સાધકભાઈને પૂજ્ય ગુરુદેવે અમલગ્યું કે તમારે આરાચક ઉપર આવગણુ હતું તે હતી ગયું છે આરાચકના બેદનમાં જ બહુ સમય લાગે છે. ત્યાં કમળને જે જ પાદપીઓ છે પણ સમય વધારે લે છે કારણ કે તે છેલ્લું ચક્ર છે નીચેના પાંચ ચક્રો ભેદાતાં સમય લાગે છે તેના કરતા બમણો અગર એથી પણ વધારે સમય આ ચક્રને બેદતા લાગે છે. ઘણા સાધકોને ત્યાં કાગળ જેવું પાતળું આવગણુ હોય છે. તેથી આગળ પ્રગતિ થતી નથી અને અમુક ક્રિયાઓ લાંબા નગમ સુધી ચલા જ કરે છે. પછી તેઓથીએ ડા.

પાઠકનો દાખલો આપ્યો (ડો પાઠકને ૨૫ વરસ સુધી ખૂબ જ ક્રિયાઓ થતી હતી પરંતુ પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી તે આવરણ તરત જ દૂર થયું હતું અને બધી ક્રિયાઓ બંધ થઈ શાંત સમાધિ લાગી ગઈ હતી)

૩૬

## ગુરુદત્ત મંત્રનો જપ કરવાની સાચી રીત

[મુબાઈ, તા ૨૮-૭-૧૯૬૮]

આજ સમૂહધ્યાન પછી સૌ માધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના માન્નિવ્યમા બેઠા હતા આવતીકાલે તેઓશ્રી બંધવડ પધારવાના છે તેથી આજે તેઓશ્રીના સાન્નિધ્યનો વધારેમા વધારે લાભ લેવા ચૌ આતુર હતા એવામા પૂજ્ય ગુરુદેવે શ્રી સુદગ્ધ કે જેઓ નવા જ સાધક છે અને જેમને તેઓશ્રીએ ભૂતશુદ્ધિ મંત્ર આપીને જપ કરવાનો ડહોલ તેમને નજીક બોલાવ્યા અને પૂછ્યું કે મંત્રજપ બરાબર ચાલે છે ને ? માળા કરતા કળ્તા સ્થિર થઈ જવાય છે ને ? અથવા માળા કળ્તા કળ્તા એકાગ્રતા આવતા માળા હાથમાથી પડી જાય છે ખરી કે ?

તેના જવાબમા શ્રી સુદરમે કહ્યું, ‘હું એ મંત્રની માળા બરાબર ડરુ છું બાપીના મમયમા પણ આગળના વેઠા ગણીને હું મંત્રજપ કરુ છું’

આ માલગીને પૂજ્ય ગુરુદેવે મંત્રજપ અને માળા કરવાનું મહત્ત્વ બહુ સરમ રીતે સમજાવ્યું બધા માધકો

મુઘ થઈને તે માંભળી રહ્યા. તેઓઘીએ કહ્યું કે માળા કંવાનો હેતુ એ છે કે તે મંત્રમાં આપણું મન એકાગ્ર થાય. હવે જો આપણે આંગળીના વેઢા ગણીને મંત્રજપ કરીએ તો વેડા ગણવામાં જ મન ચાલતું રહે. એક માથે હાથના બાર વેડા છે. વેડા ગણતાં ગણતાં એવા નવ વખત ગણાય ત્યારે એક માળા થાય તેથી તે રીતે આપણું મન મતલ અંચળ રહ્યા કરે છે. ત્યારે આપણે તો મનને એકાગ્ર કરવું છે આમાં આપણો હેતુ પાર પડતો નથી માળા કરતા કરતાં પણ મનને મંત્રમાં એકાગ્ર થતા રોકવું નહીં. માળા ફરતી બંધ થઈ જાય અથવા માળા હાથમાંથી પડી જાય એ તો મારું છે, પણ માળા ફેરવવામાં મનને જાગ્રત રાખ્યા કરો તો મંત્રજપનો અર્થ કાર્ય નથી. મંત્રજપ કરતા કરતા માળા સ્થિર થઈ જાય અથવા હાથમાંથી પડી જાય એ બધી મનની એકાગ્રતાની નિશાની છે મનને એકાગ્ર થતા રોકવું નહીં આપણો હેતુ અમુક સંખ્યાના જપ કરવાનો નથી પણ મનને એકાગ્ર કરવાનો છે એ વાત સમજવાની છે.

માથકે નિર્ભય થવું જોઈએ અને શકિતમાં

અદ્વા રાખતી જોઈએ

ત્યાર પછી પૂજ્ય ગુરુદેવે શ્રી ગુંદરમને બીજે પ્રશ્ન પૂછ્યો કે હવે તેમને મનની એકાગ્રતા થાય છે? તેના જવાબમાં શ્રી ગુંદરમે કહ્યું, “હા, હવે મને મનની એકાગ્રતા થતી હોય એવો અનુભવ થાય છે. આપની આજ્ઞા પ્રમાણે મારાં પત્ની અને બાળકો પણ મારી માથે ધ્યાનમાં બેસે છે. પણ મારાં પત્નીને ધ્યાનમાં એક એવો અનુભવ થાય છે કે તેને ડર લાગે છે. બાળકો કે હજારો માણસો બોલતા

હોય અને એનો પડઘો રૂમમા પડતો હોય એવું એને મ લાગાય છે તેથી તે ડર છે ”

પૂજ્ય ગુરુદેવે આના જવાબમા બહુ મરસ સમજણ પાડી કે માધનામા પડ્યા પછી નિર્ભયતા કેળવવી જોઈએ. ભય લાગે તે મામાન્ય છે. પચકલેગો જેવા કે રાગ, દ્વેષ, અજ્ઞાન, અભિનિવેષ અને અશ્મિતા છે. પણ અભિનિવેષ એટલે મૃત્યુનો ભય તે સર્વમા હોય જ તે અજ્ઞાનને લીધે છે. સાધકે નિર્ભય બનવું જોઈએ, નહીં તર પ્રગતિ ન થાય.

પછી તેઓશ્રીએ અમાગ મ ડાળના ડેટલાક સભ્યોના દાખલાઓ આપ્યા. એક સાધકભાઈને ધ્યાનમા એમ લાગતું કે એમનું માથું મોટું થતું જાય છે અને મોટું થતું થતું આખો ઓગડો ભરાઈ ગયો એમ લાગ્યું. એમને ડર લાગ્યો અને આખ જૂલી ગઈ ધ્યાન તૂટી ગયું. પોતે જોયું તો પોતાનું માથું તો હંતું તેવડું જ છે ખાલી એમને ડર લાગેનો. એમણે સમજવું જોઈએ કે ઓગડો ભરાઈ જાય એવડું મોટું માથું થાય તો દીવાલ સાથે અથડાય છતાં અથડાયું તો નહીં. તો શા માટે ભય લાગ્યો અને આખ ખોલી ?

પોરબાદમા એક સાધકને ધ્યાનમા અનુભવ થયો કે તેનું શરીર ઊંચે ચડતું જાય છે અને એને ડર લાગ્યો. કેટલું ઊંચે તો ચડું છું પણ પાછો નીચે નહીં આવી શકું તો ? તેણે આખ ખોલી નાખી તો જોયું કે પોતે તો પોતાના આસન પર જ બેઠેલ છે જગાય ઊંચે ઊડેલ નથી તેણે વિચાર કર્યો જોઈતો હતો કે હું તો ઓગડામા બેઠો છું અને ઊંચે ઊડતો હોઉં તો છત માથે મારું માથું તો અથડાય ને ! અને જો પોતે ઊડતા હોય તોપણ પોતે

નીચે નહીં આવી શકે એવો રસ્તો શાનો? માથું તો છત  
 સાથે અથડાયું નથી. પોતે જાતે તો ઊડતા નથી ને! બીજી  
 કોઈ શક્તિ જ એમને ઊડવાનો અનુભવ કરાવી રહી છે.  
 જે શક્તિ ઉડાડી શકે તે શક્તિ જ મંભાણીને નીચે લાવી  
 શકે એવી શ્રદ્ધા તે શક્તિમાં હોવી જોઈએ. એના બદલે  
 લય ગળીએ તો પ્રગતિ ન થાય

બીજો એક અભિનિવેષનો દાખલો પૂજ્ય ગુરુદેવે  
 એક સંન્યાસીનો આપ્યો. તે સંન્યાસી સાધના કરવા જોસે  
 ત્યારે એમની કુંડલિની આજ્ઞાચક્રથી ઉપર ચડવા માટે,  
 નીચેના અવયવો પગ, પેટ, છાતી વગેરેમાંથી ચેતન જતું  
 હોય અને તે લાગ ખોટા પડી જતા હોય એમ લાગવા  
 માંડે. આથી બધે હું હમણા મરી જઈશ એવો રૂં લાગે.  
 એ રસ્તી તે મંન્યાસી આખો ખોટી નાખે આ વાત તેમણે  
 પૂજ્ય ગુરુદેવને બંધવડ પત્રમાં લખી પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમને  
 બંધવડ ખોલાવ્યા અને પોતાની માથે શુદ્ધા ધ્યાનમાં  
 બેસાડ્યા. એ વખતે તેમને ઉપર લખ્યો તેવો જ અનુભવ  
 થયો પણ મનમાં એમ થયું, ‘પૂજ્ય ગુરુદેવ આજુમા જ છે.  
 તેઓ મને મગવા નહીં દે’ તેથી તેમને વધારે બય ન લાગ્યો.  
 ત્યારે એમના આજ્ઞાચક્રનું લેદન થઈ ગયું અને કુંડલિની મહા-  
 સારમાં પહોંચી ગઈ એમનું કામ થઈ ગયું. કુંડલિની આજ્ઞા-  
 ચક્રથી ઉપર ચડે ત્યારે ઘણાને લય લાગે છે કારણ કે અવયવો-  
 માંથી ચેતન ઉપર ચડતું જાય. પણ આનંદ પણ એવો જ  
 આવતો હોય છે. પહેલી વાર કુંડલિની આજ્ઞાચક્રથી ઉપર જાય  
 ત્યારે જ આવો અનુભવ થાય. વસ્તુ માધ્ય થઈ ગયા પછી  
 કદી નહીં. આ સાધકભાઈ સંન્યાસી હતા પણ તેમને મૃત્યુનો  
 રસ્તો હતો. તેથી એમનું કામ અટકેલું હતું

આવા વખતે મૃત્યુનો ભય લાગવાના ખીજ દાખલા પણ બનેલા છે. મારે એક મોટો દીકરો છે તેને આવો જ અનુભવ થયેલો એને એ વખતે લાગ્યું કે હું હમણા મરી જઈશ પણ હું એ વખતે એની બાબુમા જ હતો! તેથી એને લાગ્યું, “પૂજ્ય મહારાજશ્રી મને મરવા નહીં દે.” અને એનું કામ પૂરું થઈ ગયું.

કુંડલિની વિષે, સુષુમ્ણા વિષે, ચક્રો વિષે તથા કુંડલિની ઉત્થાન વિષે પુસ્તકિયું જ્ઞાન હોવાથી કાઈ લાભ નથી થતો. પણ એ બધાને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય ત્યારે જ કામરૂં. ગજકોટમાં એક શાસ્ત્રીજી હતા તે રોજ ધ્યાનમાં બેસે અને ભાવ કરે કે કુંડલિની મણિપુર ચક્રમાં આવી, કુંડલિની અનાહત ચક્રમાં આવી, વિશુદ્ધ ચક્રમાં આવી વગેરે. લાખા વખતથી આમ પ્રેક્ટિસ કરે પણ તેમને પ્રત્યક્ષ અનુભવ કુંડલિની ઉપર ચડવાનો જરાય નહીં. કુંડલિની સુષુમ્ણામાં ઉપર ચડે ત્યારે સૌ સૌના સંસ્કાર પ્રમાણે નવાનવા અનુભવો થવાના જ.

### ૩૭

વક્રીલો આ લાઈન માટે પાત્ર ગણાય કે નહીં ?

[મુબર્ક, તા ૨૪-૮-૧૯૬૮]

નાસિકથી શ્રી જયતીલાલ યાજ્ઞિક જેઓ અમારા સ્નેહી છે અને ત્યાના સારા વક્રીલ છે, તેઓ પૂજ્ય ગુરુદેવનું પુસ્તક ‘સાધક સંદેશ’, વાંચીને પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શન



અને બને તો 'સાધનદીપા' માટે આવેલા છે. તેમને લઈને હું છું. પાઠકને ઘેર કે જ્યાં પૂજ્ય ગુરુદેવ બિરાજે છે ત્યાં ગયો. દર્શન કરીને અમે સૌ બેઠા હતા, ત્યારે જયંતી નાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે શું વડીલો આ લાઈન માટે પાત્ર ગણાય ખરા કે ? પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો કે મનુષ્યમાત્ર પાત્ર ગણાય. મનુષ્ય હેતુ મળ્યો છે માટે જ પાત્રતા મળી કહેવાય.

વડીલ માહેજે બીજો પ્રશ્ન કર્યો : “પણ ગુરુજી, અમે ઘરમાં આ સાધના કરીએ અને ધંધા માટે કોર્ટમાં અને કોર્ટમાં જઈને અસત્ય બોલીએ તથા અસત્ય કામ કરીએ. અમે બાણીએ છીએ કે અમારો અમીલ દોષિત છે, છતાં એને કાયદામાથી છટકવા માટે ખોટી સાક્ષી આપવા શીખવીએ અને કોર્ટમાં એનો ખોટો જણાવ કરીએ. આ બધું પૈસા માટે કરીએ છીએ તે અમને અંતરમાં ડંખે છે. સાધના કરવા બેસીએ ત્યારે મનમાં વિચાર આવે કે અમે પાપી છીએ.”

પૂજ્ય ગુરુદેવે ઉત્તરમાં જણાવ્યું : ‘હું પાપી છું’ એવો વિચાર મનમાંથી કાઢી નાખો, તો જ મન સ્થિર થાય, ધ્યાન લાગે અને સાધનામાં આગળ વધાય. મન ઉપરનો આ બોલો કાઢો નહીં ત્યાં મુઠ્ઠી કાઢી લાબ થતો નથી આપણે આપણા કર્તવ્ય જાતર કરીએ છીએ એમ માનવાનું. પાપપુણ્યની વ્યાખ્યા કુઠ્ઠી મુશ્કેલ છે એમાં બિંડા બિતરવા લેણું નથી. એક ગાણુમ અને મમાજ લેને પાપ કહે છે તેને બીજો માણસ અને બીજો મમાજ પાપ નથી ગણતો. હિંદુઓ ગાયનો વધ કરવામાં પાપ ગણે છે તો મુસલમાનો વગેરે તેને પાપ નથી ગણતા. વળી વાધ ગાયને પોતાના

ખોરાક માટે મારે છે એ એનો ધર્મ છે પાપપુણ્યનો  
 બધો આધાર આપણા મનની ભાવના ઉપર છે એક મ ભ્રમ  
 ખૂન કરે છે તો કોર્ટમાં ન્યાયાધીશ તેને ફાંસી આપે છે  
 પણ ન્યાયાધીશ પોતે શું કરે છે ? ને પણ તે ગુનેગનો  
 જીવ લઈ લે છે એટલે કે તે ન્યાયાધીશ પણ તેણે ખૂન જ  
 કરે છે પણ તે ખૂની નથી ગણાતો કાગળ કે ફાંસીની મજા  
 કાયદા પ્રમાણે જ કરે છે એક સૈનિક લડાઈમાં એક હાતી  
 માણસને મારે છે તો એને શાખાશી મળે છે તે બહાદુર  
 ગણાય છે અને તેને ઈનામ મળે છે કે ચંદ્રક મળે છે  
 પણ એ જ સૈનિક જો ફરજ ઉપર ન હોય અથવા રજા  
 ઉપર હોય ત્યારે પોતાને ગામ જાય અને એક ખૂન કરે  
 તોપણ તેને ફાંસી મળે છે લડાઈના મેદાનમાં નૈનિક  
 પેતાના દેશની ખાતર દુશ્મનના ખૂન કરે છે, જ્યારે ફરજ  
 પર ન હોય અથવા રજા ઉપર ઘેર ગયો હોય ત્યારે તે  
 સ્વાર્થની ખાતર દુશ્મનાવટથી કોઈનું ખૂન કરે છે તેથી  
 ઠયદેસર એને ફાંસીની મજા થાય છે આ પ્રમાણે પાપ  
 અને પુણ્યની વ્યાખ્યામાં ઊંડે ન ઊતરતા તમારે તમારું  
 કર્તવ્ય કંઈ ભાવના શુદ્ધ રાખવી અને મનમાઘી ‘હું  
 પાપી છું’ એવા વિચારનો જોતો કાઢી નાખવો જ્યાં  
 મનમાં આવે જોતો ન હોય ત્યાં જ ભગવાન આવે છે  
 નાનો જોતો હોય ત્યાં ભગવાન આવતા નથી

સાધનામાં આગળ વધતા જશે તેમ તમારા નજીગે  
 ધધામાં પણ અનુભવ થતા જશે અને અમત્ય જોયા  
 વિના જે અમત્ય કર્મ કર્યા વિના જ તમે તમારું ખર્ચ  
 નેશુ મેળવી લો એવા કેનો જ તમારી પાને આવશે

શ્વાસોચ્છવાસ માયે 'ગમ'નામ બેઠવાની ગી જરૂર ?

[મુ. ૧૪, તા. ૨૪-૮-૧૯૬૮]

આજે રાત્રે સમૂહધ્યાન પછી મૌ માધડે પૂજ્ય શુરુદેવના માર્ગનિધ્યમા બેઠીને તેઓઘીના દર્શનનો તથા બને તો વચનામૃત માલગવાનો લાલ લેવા આતુર હતા. તેવામા શ્રી નાનુભાઈ યાત્રિક-શ્રી જયતીભાઈ યાત્રિકના વડીલબધુ અને જેઓ પણ વડીલ છે તથા આજે પહેલી ૪ વાગે ધ્યાનમા બેઠા હતા, તેમણે પૂજ્ય શુરુદેવને એક પ્રશ્ન કયો તેમણે કહ્યું કે, મેં તો શ્વાસોચ્છવાસની ગણતરી 'ગમ' ૧૫૦ સુધી કરી અને પછી 'ૐ નમ શિવાય' નો ૪૫ કરવા લાગ્યો તે બગબગ છે કે નહીં ?

તેના ઉત્તરમા પૂજ્ય શુરુદેવે સમજાવ્યું કે 'ગમ' અને 'ૐ નમ શિવાય' એક જ છે તર્કબુદ્ધા નથી પણ 'ગમ' એવા માટે બોલીએ છીએ કે તે દૃક છે અને શ્વાસમા તેમ જ ઉચ્છવાસમા ગમ બગબગ બોલી શકાતું હોનાથી તે બોલતા બોલતા શ્વાસોચ્છવાસને તાલબદ્ધ કરી શકાય છે તાલબદ્ધ શ્વાસોચ્છવાસ દ્વારા પ્રાણ તાલબદ્ધ થાય છે જેમો પ્રાણ એવું મન બને છે મન અને પ્રાણ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે માટે તાલબદ્ધ પ્રાણ મનને પણ તાલબદ્ધ બનાવે છે તાલબદ્ધ મન જ એકાગ્ર બની શકે છે માટે જ શ્વાસોચ્છવાસની સાથે દૃક એવું રાગતુ નામ બેઠી દેવામા આવે છે એનાથી શ્વાસોચ્છવાસના તાલ બગવાઈ રહે છે. જ્યારે 'ૐ નમ શિવાય' બોલતા તે

લાંબું હોવાથી શ્વાનોરૂપવાસનો તાલ જળવાઈ રહેતો નથી. માટે જ અહીં આ શ્વાનોરૂપવાસ માથે 'રામ'નામ જોડી દેવાની પદ્ધતિ રાખી છે.

જેમ દડાને આપણે ઉછાળવો હોય તો પહેલાં આપણે દડાને હાથમાં લઈએ છીએ અને પછી ઊંચે ઉછાળીએ છીએ, તેમ પ્રાણની અને તે દ્વારા મનની ઊર્ધ્વગતિ કરતા પહેલા આપણે મનને તાલબદ્ધ કરવું પડે છે. શરૂઆતમાં પચીસ દીર્ઘશ્વાસ લઈ શ્વાસને આપણે તાલબદ્ધ કરીને તેનું નિયમન કરીએ છીએ અને પ્રાણને હાથમાં લઈએ છીએ. તેનાથી મન પર નિયમન આવે છે અને મન હાથમાં આવે છે તમે જોશું હશે કે આપણે એકાગ્રતાથી કોઈકામ કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાનોરૂપવાસ બહુ જ ધીમા અને તાલબદ્ધ હોય છે તેમ તાલબદ્ધ થયેલું મન જ એકાગ્ર થઈ શકે છે અહીં મનને શ્વાનોરૂપવાસની ગળતરીમાં અને મંત્રોચ્ચાર માંલજવામાં લગાડી દેવાથી તે તાલબદ્ધ થયેલું મન એકાગ્ર થાય છે. આનાથી મનની અને પ્રાણની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. તેને દડાના ઉછાળવા માથે સરખાવી શકાય

આધ્યાત્મિક ટોચે પહોંચવા માટે સાધનાની જરૂર છે

[મુબર્ક, તા ૨૯-૯-૧૯૬૮]

આજે માંજે સમૃદ્ધધ્યાન માટે મૈ માધકો તૈયાર કરીને બેઠા હતા, હજી ધ્યાન શરૂ થવાને થોડી વાર હતી. તેવામાં એક માધકભાઈએ એક આચાર્યના ઉપદેશના ધર્મક્રમની વાત કાઢી. તેઓ એમના પ્રવચનોમાં બહુ જ વ્યવસ્થા કરીને બોલે છે એમ તેઓએ કહ્યું. તે સાંભળીને બીજા એક જૂના માધકભાઈ બોલ્યા, “હા, પૂજ્ય શુરુદેવ પણ એક વાર કહેતા હતા કે તે આચાર્ય અને દેવતાક અન્ય સંતો પ્રવચનોમાં બહુ જ ટોચનો વિષય સમજાવે છે મામાન્ય માનવી માટે તે મનજવું મુશ્કેલ છે. ખરેખર તો મામાન્ય માનવી માટે જાત જાતની સાધનાની જરૂર છે. એ વિના સીધેસીધું ટોચે કેમ પહોંચાય? પગધિયા ચડતાં ચડતા ટોચે જવાય છે જેમ આપણે મકાન બનાવવું હોય તો પહેલાં લાકડાની વળીઓની પાલખ બનાવવાની જરૂર પડે છે પણ મકાન તૈયાર થઈ ગયા પછી તે પાલખ કાઢી નાખીએ છીએ. તેમ આ બધી પાઠ, પૂજા, તપ, ધ્યાન વગેરે બધું લાકડાની પાલખ જેવું છે મકાન બનાવવા માટે પાલખની જરૂર પડે છે તેમ આધ્યાત્મિક ટોચે પહોંચવા માટે આ બધાની જરૂર છે”

ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવે તે માર્ગ શ્રદ્ધા કરવો

[મુળર્ષ તા ૨૨-૧૨-૧૮૬૮]

આજે સવારે વરલીમા મારે ત્યા સમૂહવ્યાન પછી સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા તેઓશ્રીના દર્શનનો લાલ લેવા તથા તક મળે તો તેઓશ્રીના વચના મૃતતુ પાન કરવાની આશામા બેઠા હતા તેવામા એક નવા જ સાધકભાઈ શ્રી નારાયણરાવ જેઓ કણ્ઠાટકના છે અને આજે પહેલી જ વાર આવેલા છે તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો

‘મે યોગ વિષે બીજા પુસ્તકો વાંચ્યા છે અને આપનું બ્રહ્મમા લખેલું Message to Disciples પણ વાંચ્યું તેમા ચક્રો તથા નાડીઓ વગેરેનું વર્ણન લગભગ મળ્યું છે પણ જરા જરા ફરક ક્યાંક ક્યાંક છે એમ કેમ હશે ?’

ગુરુદેવ એક માણસ મદ્રાસથી મુળર્ષ પેનમા આવે છે બીજા એન્ડ્રાપ્રેમ ટ્રેનમા આવે છે ત્રીજા પસેન્જર ટ્રેનમા આવે છે ચોથો ચાલતો આવે છે ચારેયને જુદા જુદા અનુભવો થાય છે પહેલો કહે છે કે મદ્રાસ અને મુળર્ષ વચ્ચે કાંઈ નથી બીજા કહે છે કે મદ્રાસ અને મુળર્ષ વચ્ચે ચોડા મોટા મોટા ષ્ટેશનો છે ત્રીજા કહે છે કે તે અન્તામા નાના અને મોટા ધણા ષ્ટેશનો છે ચોથો કહે છે કે અન્તામા ધણા મોટા રાઉરો નાના રાઉરો, ધણા નાના ગામો, નદીઓ, પહાડો જ ગયો, મેદાનો વગેરે ધણા આવે છે આ ચારેય જણા ખરા છે આપણને તેમના અનુભવમા

અને વર્ણનમાં ફરક છે કે ભેદ છે તેની ચચાં કરવાથી સંપદો નથી. આપણે તો આપણું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું છે જે જ્ઞાતેથી મનુષ્યથી મુગધ પહોંચવાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય તે માર્ગ યોગ્ય છે તેવી જ રીતે યોગમાર્ગમાં પણ આપણું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવે તે માર્ગ ચક્રણ કરવો. તે અનુભવોના ભેદની ચચાંમાં મમય અને શક્તિનો વ્યય ન કરવો.

મૂર્તિ ઉપરથી પરણું પુણ્ય પ્રભુકૃપાનું પ્રતીક છે

[મુગ્ધ, તા ૫-૧-૧૯૬૯]

આજે સંવસાર હોવાથી વરલીમાં મારે ત્યાં સવારનું સમૃદ્ધ્યાન પૂરું થયા પછી પૂજ્ય ગુરુદેવ પૂજની રમમાં બેઠા હતા ત્યાં શ્રીમતી ગોમતીબહેન તથા બે માધકો હતા તેવામાં ડા દિલીપભાઈ પેટીગરા જેઓ પોતે જોમકારેશ્વર મહાકાળેશ્વર અને નાગેશ્વર વગેરે જ્યાંતિર્લિંગની ચાત્રા કરીને આવ્યા છે, તેઓ હાથમાં ત્યાંનો પ્રસાદ લઈને પૂજ્ય ગુરુદેવને ચરણે તે પ્રસાદ ધરવા દાખલ થયા બરાબર તે જ વખતે એક દેવી ચમત્કાર જેવો પ્રસંગ બન્યો.

ધીહતુમાનજીની મૂર્તિ કે જે પૂજ્ય ગુરુદેવ પોતાની સાથે જ રાખતા અને જેની પૂજા તેઓથીજે લગભગ ચાલીસ વર્ષ સુધી કરેલી છે તે અહીં બિરાજે છે તે મૂર્તિ ઉપરથી પૂજન કૂલ નીચે પડ્યું પણ તે એવી રીતે પડ્યું કે તે જોનારને આશ્ચર્ય થયું નીચે સગી પડે તેમ નહીં પડ્યું.

પણ થોડું ઊંચું થઈને પછી નીચે પડ્યું. જાણે કે શ્રીહનુમાન-દાદા કોઈને એ કૂલ આપતા ન હોય ! તરત જ પૂજ્ય ગુરુદેવે તે કૂલ પોતાના જમણા હાથમાં લઈ લીધું. એવામાં તો ગોમતીબહેન બોલ્યાં, “જુઓ, હનુમાનદાદાએ મને કૂલ આપ્યું છે. તેથી મને આપો.” તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવે એ કૂલ ગોમતીબહેનને આપ્યું.

ડા. દિલીપભાઈને આ દૃશ્ય જોઈને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું અને તેમને એ ચમત્કાર જેવું લાગ્યું. તેથી તેમના મનમાં આ વિચાર બે દિવસ સુધી આવ્યા કયાં. તેમણે બીજા રવિવારે આ જ સ્થળે પૂજ્ય ગુરુદેવને આ પ્રસંગ વિષે અને ખાસ કરીને આવી મૂર્તિ ઉપરથી કૂલ પડવાનો કાંઈ અર્થ છે કે કેમ એમ પૂછ્યું.

પૂજ્ય ગુરુદેવે એના ઉત્તરમાં સમજાવ્યું કે આવી રીતે મૂર્તિ ઉપરથી કૂલ પડે તે સારું ગણાય. તે કૂલ લઈને તમે જે કામ કરવા જાઓ તેમાં તમને સફળતા મળે. ભગવાનની પ્રસાદીરૂપે-કૃપારૂપે આ કૂલ છે તેની કૃપાથી તમારું કાર્ય સફળ થાય જ. રામાયણમાં આવો પ્રસંગ આવે છે. એક વાર સીતામાતાજી પાર્વતીજીની પૂજા કરીને ઊભાં હતાં, ત્યાં માતાજીની મૂર્તિ ઉપરથી પુષ્પ પડ્યું. તે લઈને સીતાજી જે કાર્ય કરવા ગયા તેમાં તેમને પૂરી સફળતા મળી. અહીં પણ શ્રીમતી ગોમતીબહેન આ પ્રસાદીનું કૂલ લઈને એક શુભ કાર્ય માટે ગયેલા તેમાં તેમને પૂરેપૂરી સફળતા મળી હતી એમ અગને પછીથી જાણવા મળ્યું હતું.



સત્સંકલ્પ કરવામાં શક્તિનો ક્ષય થતો નથી

[ મુંબઈ, તા. ૨-૬-૧૯૭૦ ]

પૂજ્ય શુરુદેવશ્રી ઘણા લાંબા સમયે મુંબઈમાં પધાર્યા છે. તેથી સાધકોનો આનંદ અને ઉત્સાહ વધારે છે. બનાશુકાંઠામાં આ વખતે બીજું વર્ષ પણ વરમાદ ન થવાથી હુકાળ પડ્યો છે. તેથી ત્યાંનું હુકાળ રાહતકેન્દ્ર આ બીજો વર્ષે પણ ચાલુ રાખ્યું છે. પૂજ્ય શુરુદેવ માનવમેવાના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહેવાથી લગભગ સાત મહિને મુંબઈમાં પધાર્યા છે. તેથી ધ્યાન પછી તેઓથીના દર્શનાગૃહનું પાન સૌ સાધકો ઠરી રહ્યા હતા.

એવામાં એક સાધકભાઈ કે જેમનો નાનો ભાઈ પણ સાધક છે અને સ્વાધ્યાયી છે તેના વિષે પૂજ્ય શુરુદેવને વિનંતિ કરીને કહ્યું કે તે ભાઈ ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં મંકલ્પ કરતો નથી અને કહે છે કે હું જે સંકલ્પ કરું તો મારી એટલી શક્તિનો ક્ષય થઈ જાય. તો શું કરવું ?

તેના જવાબમાં પૂજ્ય શુરુદેવે સમજાવ્યું કે સત્સંકલ્પ કરવામાં શક્તિનો ક્ષય થતો નથી, પણ સ્વાર્થ માટે અથવા બીજાનું અહિન કરવા માટે સંકલ્પ કરાય તો શક્તિનો ક્ષય જરૂર થાય છે. સંકલ્પશક્તિ કેળવવાની જરૂર છે. આ જગતમાં બધું સંકલ્પથી જ થાય છે ને ? નાનામાં નાનું કે મોટામાં મોટું કાર્ય સંકલ્પ વિના થતું નથી. આપણે સંઠાસ-માં જઈને સંકલ્પ કરીએ તો જ ઝાડો ઊભરે છે, નહીં

તો જો કાર્ય પણ વર્તુ નવી રોજ મધ્યા કરતી વખતે  
અને ધાર્મિક કાર્ય કે કર્મકાર કરતી વખતે આપણે  
મનપ કરીએ છીએ કે આજે અમુક તિથિએ, અમુક વારે,  
અમુક નક્ષત્રે હું આ ક્રિયા કરું છું અને તો જ તેનું ફળ  
મળે છે માટે સંકલ્પ કરવાની ટેવ તો પાડવી જ જોઈએ

૪૩

## જડ સમાધિ

[ મુળર્ષ તા ૪-૬-૧૮૭૦ ]

ડો પાઠકને ત્યાં આજે રાત્રે સમૃદ્ધધ્યાન પછી સૌ  
સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના આન્નિધ્યમા બેસીને આનંદ માણી  
ગદ્યા હતા તેવામાં એક વૃદ્ધ સાધકભાઈ પૂજ્ય ગુરુદેવની  
આજ્ઞાથી ધ્યાનના અનુભવોની નોંધ લખી લાયા હતા તે  
નોંધ તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને આપી અને કહ્યું “આમા  
મારા આગળના અનુભવો પણ લખેલા છે પહેલા હું  
ત્રૈવલ્ક્યધામમાં જતો હતો ત્યાં પ્રાણાયામ વગેરે કરતો તથા  
દરેક ચક્ર ઉપર બીજા માથે મને બોલીને હું કુલક કરતો,  
તેથી મને ઘણો ફાયદો થયેલો મારી આખા ૧૧ ચરમા  
નીકળી ગયા તથા બીજા લાભો પણ થયા છે ”

આ માલખીને પૂજ્ય ગુરુદેવે સમન્તવ્યુ કે પ્રાણાયામ  
અને કુલક કરવાથી ઘણું કમી શકાય છે ડેટલાડ હંઠ  
ચોગીઓ કુલક કરીને બેસી ન્તય છે દિવસો મુધી ખાવા  
પીધા વગર જડ સમાધિમાં રહે છે પણ તેઓ જાણે ત્યારે

તેમને આનંદ, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિને બદલે થાક અને એક ભતનો કંટાળો લાગે છે. એના કરતાં આ સાધકોને અડધો કલાક પણ ધ્યાન લાગવાથી તેઓ જાગે ત્યારે દિવ્ય આનંદનો અનુભવ થાય છે, સ્ફૂર્તિ લાગે છે અને મનમાં શાંતિ અનુભવે છે. સાધના કરતાં કરતાં સિદ્ધિઓ તો આવવાની જ પણ એનો જરા અનુભવ કરીને જતી કરવાની હોય. સિદ્ધિઓને વળગી રહેવાથી પ્રગતિ અટકી જાય છે.

૪૪

સાધકે ગુરુની સતત દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે

[મુંબઈ, તા ૧૫-૬-૧૯૭૦]

એક ડોક્ટર ભાઈ લગભગ ચાર વરસ પછી પૂજ્ય ગુરુદેવનાં દર્શન માટે અને ધ્યાનમાં બેસવા માટે આવ્યા છે. તેઓ ખૂબ સાત્ત્વિક વૃત્તિના છે અને નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાત છે તથા સાધક છે. તેઓને ડોકના મણકામા દુઃખાવો (Spontaneous) છે. તેથી ગળામાં પટ્ટો પહેરે છે. પુટ્ટપર્તિ જઈ આવ્યા છે, અને ભગવાન શ્રી સત્ય માર્ગનાના દર્શન તથા મુલાકાતનો લાભ તેમને મળ્યો છે. ત્યારે બાબાએ તેમને પટ્ટો પહેરવા કહેવું તેથી એક વાર કાઢી નાખેલો પટ્ટો તેઓ ફરીને પહેરવા લાગ્યા છે.

પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમને પાસે બોલાવ્યા અને સાધના કેમ ચાલે છે તે પૂછ્યું, ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો,



પાંચ દિવસ ૪ રોકાવાના છે. આજે ડૉ. એન. બી. શાહ જેઓ ક્ષય રોગના નિપ્ણાત છે અને ઓપેરા હાઉસ પાસે રહે છે, તેઓ સાધક છે અને તેમને ત્યાં પૂજ્ય ગુરુદેવની પધરામણી કરી છે પૂજન અને દર્શન વગેરે પત્યાં પછી પૂજ્ય ગુરુદેવના આન્નિધ્યનો આનંદ સૌ લઈ રહ્યા છે તેવામાં ડૉ. શાહના એક ડોક્ટર મિત્ર જેઓ ગુરુદેવનાં દર્શને આવેલા છે તેમણે પ્રશ્ન કર્યો: “મને પગમાં અને હાથમાં વાનો દુઃખાવો! ઘણા વળતથી છે. તેથી લાંબો સમય સ્થિર બેસી શકાતું નથી, દરેક મિનિટ પછી મારે હાથપગ હલાવવા ૪ પડે, નહીં તર દુખાવો વધારે થાય છે. તો મારે ધ્યાનમાં કેમ બેસવું અને મને ધ્યાનમાં સ્થિરતા કેમ આવે?”

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે તમને ધ્યાન લાગવા માંડશે ત્યારે દુઃખવાની ખબર ૪ નહીં પડે. છતાં શરૂઆતમાં શવાસનમાં સૂઈને ધ્યાન કરી શકો છો.

ડૉ. શાહે પૂછ્યું કે ખુરશીમાં બેસીને તેઓ ધ્યાન કરી શકે કે નહીં? સાહી ચાલુ ખુરશીમાં બેસીને કરી શકાય કે નહીં?

પૂજ્ય ગુરુદેવે ઉત્તર આપ્યો કે આરામ ખુરશીમાં બેસીને ધ્યાન કરી શકાય છે. સાહી ખુરશીમાં પણ બેમાય. કાઈ વાંધો નહીં. શરૂઆતમાં એમાં બેસો પણ પછી શક્તિ લગત થતાં કિયાઓ થવા માંડે એવું લાગે તો નીચે શવાસનમાં સૂઈને ધ્યાન કરવું.

ડૉ. શાહ : આપ કહો છો ને કે કરોડરજ્જુ સીધી એક લાઈનમાં રહેવી જોઈએ તો ધ્યાન સૂઈને કેમ થાય? વળી સૂઈએ તો કરોડ ઉપર વજન આવે છે તેનું કેમ?

ગુરુદેવ શવાસનમા સૂવામા કરોડરજી સીધી એક લાઈનમા જ રહે છે એના ઉપર વજન આવે તો શવાસન મા સૂવા માટે પોચી ગાદી લેવી

ડૉ. શાહના મિત્રે પૂછ્યું કે મારા જેવા કોઈથી શારીરિક તકલીફ અથવા ખીજત કારણે ધ્યાન ન કરી શકાય તો તેવા માટે ખીજત માગે તરીકે જપ અથવા સ્મરણ થઈ શકે કે નહીં ? જપ અને સ્મરણમા ફેર શો ?

ગુરુદેવ ધ્યાનમા ન ભેગી શકાય તો જપ અથવા સ્મરણ કરી શકાય જપ અને સ્મરણમા ફેરક નથી એક જ છે જપમા એકસરખું સ્મરણ રહે છે ત્યારે સ્મરણમા વચમા ભ્રેક (Break) પડવા સંભવ છે

૪૬

ઈશ્વરને શરણે જાય તે જ ખચી જાય છે.

[ મુબઈ, તા ૧૬-૪-૧૯૭૨ ]

એક જૂના માધક અને ડૉ. પાઠકના જૂના દગ્દીના મોટા લાઈની દીકરી અને જમાઈ પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આવે આવ્યા છે તેમની ઓળખાણ આપતા ડૉ. હરિવદન પાઠકે કહ્યું આ લાઈ આજીવી નાની યુવાન વયમા પણ ખૂબ જ ધાર્મિક વૃત્તિના છે પૂજા પાઠ વચન વગેરે કરે છે પોતાના કાળખાનામા કામમાથી ગમે તેમ કમીને અમય મેળવીને પણ ડોગરે મદદારાજી લાગવત વચ્ચાતુ હેય ત્યારે તેઓ સાલળવા જાય છે

આ સાંભળીને પૂન્ય ગુરુદેવને ખૂબ જ આનંદ થયો અને પ્રમન્ન થઈને બોલ્યા કે ઘણું મારું છે. એ બધું કર્મ જ ભેઈએ. એ જ આપણો માથો ખોરાક છે જેમ અન્ન શરીરનો ખોરાક છે અને શરીરને પોષણ આપે છે તેમ આ પવિત્ર પ્રવૃત્તિઓ આત્માનો ખોરાક છે. સમાજમાં મંધર્પ બધાયને આવે જ છે, એવે વખતે આ આત્માના ખોગકનુ પોષણ મળ્યું હશે તે માણસ બચી જશે, અને જેને એ ન મળ્યું હોય તે ભાગી પડે છે કા તો તે આપઘાત કરે છે અથવા ગ ડો થઈ ન્તય છે બાકી તો આ સમાજમાં જન્મમરણના ફેરામાંથી કેઈક જ છટવાના છે

એ ભાઈએ ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે આ સમાજના દુષ્ટ અને જન્મમરણના ફેરામાંથી છટવાનો માર્ગ કયો ?

પૂન્ય ગુરુદેવે સમન્વય કે એમાંથી છટવાનો માર્ગ 'ઈશ્વરનુ શરણુ.' જે ઈશ્વરને શરણે ન્તય તે જ બચી ન્તય છે. ખીજા બધા સસારની ચક્કીમાં પિમાયા કરે છે જેમ લોટ ફળવાની ઘડીમાં જે ઘડનાં ફાણા ખીલાની બાગુમાં હોય છે તે પિસાતા નથી પણ ચક્કી ફરતી હોવા છતાં આખા જ રહે છે તેમ જ માણસ ઈશ્વરનુ શરણુ ન્વીકારે છે તેને આ સમાજમાં રહેવા છતાં તેની અસર થતી નથી. તથા દુષ્ટ અને જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થાય છે

## ધ્યાનમાં વાતાવરણની અસર

[મુળર્ધ, તા ૧૭-૪-૧૯૭૭]

પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શનને આજે એક જૂના માધક આવ્યા-  
તેમને પૂજ્ય ગુરુદેવે પૂછ્યું કે ધ્યાનમાં પ્રગતિ કેમ છે ?  
તે ભાઈએ જવાબ આપ્યો કે કોઈ વાર ધ્યાન ધરાવવું  
લાગે છે તો કોઈ વાર ધરાવવું નથી લાગતું એમ કેમ હશે ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે મમજાવ્યું કે એમ પણ થાય તેથી  
મૂંઝાતું નહીં. વાતાવરણની અસર થાય આપણી આત્મ  
બાબતના વાતાવરણમાં જેવા કણો હોય એવી અસર થાય  
ઈશ્વરમાં અને માણસમાં એટલો જ ફેર છે કે ઈશ્વર પ્રકૃતિને  
આધીન નથી જ્યારે માણસ પ્રકૃતિને આધીન છે સાધનામાં  
આગળ વધ્યા પછી વાતાવરણની અસર થતી નથી શરૂ-  
આતમાં અસર થાય છે માટે અભ્યાસ ચાલુ જ રાખવો.

## ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા સુરકેલીમાં શાંતિ અપાવે છે

[મુળર્ધ, તા ૭-૮-૧૯૭૭]

પૂજ્ય ગુરુદેવ આ વખતે ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે  
તા. ૨૬-૭-૧૯૭૨ ના રોજ મુળર્ધ પધાર્યા છે તા. ૬ મી  
ઓગસ્ટે પાછા અમદાવાદ પધારવાના છે અહીં તેઓશ્રીનું  
સ્વાસ્થ્ય જરા બગડેલું અને તાવ આવી ગયેલો તેથી અશક્ત



પણ લાગે છે. છતાં માધકો પ્રત્યે અનુકંપાને લીધે કરુણા-  
માગર એવા શુરુદેવ રોજના શક્તિપાત પણ મારી એવી  
મંખ્યામ કરે છે. ગઈ કાલે તેઓશ્રી વરલીમાં મારે  
ત્યાં બે દિવસ માટે પધાર્યા છે. અહીં પણ કેટલાક સાધકો  
એઓશ્રીના આન્નિધ્યમાં ધ્યાનમાં બેસવા આવે છે. તે  
કેટલાક તેઓશ્રીનાં દર્શન માટે આવે છે. કોઈ કોઈ તો  
વળી પોતાની મુશ્કેલીઓ અને માધનામા આડે આવતા  
વિધ્નોના નિવારણ માટે આવે છે એવું એક માધક કુટુંબ  
આત્મે સવારે પૂજ્ય શુરુદેવના દર્શને આવ્યું છે. બહેન,  
તેમના પતિ અને યુવાન પુત્ર છે. બહેન જૂન જ લાંબક  
છે અને લજનો સાગં ગય છે. ધ્યાનમા તેમને બહુ સારા  
અનુભવો થતા પણ તબિયતના કારણે તેમણે અભ્યાસ  
છોડી દીધો છે તેઓએ પૂજ્ય શુરુદેવને જણાવ્યું કે  
હવે તેઓશ્રી મુળધર્મા લાખો સમય રોકાય ત્યારે તેઓશ્રીના  
આન્નિધ્યમાં અભ્યાસ પાછો શરૂ કરશે અને પહેલાના  
જેવો ધ્યાનનો આનંદ માણી શકશે.

તેમના પતિદેવે પૂ. શુરુદેવને પૂછ્યું કે ધંધામાં અને  
વ્યવહારમાં કોઈ વાર એવો અનુભવ થાય છે કે ગભરાઈ  
જવાય છે ત્યારે શું કરવું?

પૂજ્ય શુરુદેવે તેના ઉત્તરમાં સમજાવ્યું કે આપણે  
ગાડીમા મુસાફરી કરતા હોઈએ ત્યારે ડભામાં દોડવાથી  
આપણા સ્થળે જલદી પહોંચાતું નથી, પણ ગાડી પહોંચાડશે  
ત્યારે જ પહોંચાશે. તે જ પ્રમાણે આ જગતનું સ ચાલન  
કરનાર પરમૈશ્વર છે તે રાખે તેમ રહેવાશે. એમાં આપણું  
કંઈ ચાલતું નથી. માટે એનામાં ધ્રુવા રાખવી.

ત્યારે પેલાં બહેને કહ્યું કે ગાડીના ડબ્બામાં આપના જેવાનો સંગાથ હોય તો અમને શાંતિ અને ધીરજ રહે. પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે છે. વાંધો નહીં આવવા દે. એ તો ખરું ને ?

પૂ ગુરુદેવે કહ્યું કે હા, ઈશ્વરમા શ્રદ્ધા હોય તો ગમે તેવી મુશ્કેલીમા પણ શાંતિ રહે છે. અને શ્રદ્ધા નથી હોતી તેવા લોકો ભાગી પડે છે કાં તો તેઓ ગાડા થઈ જાય છે અથવા આપઘાત કરે છે કે ઘર છોડીને નામ્ની જાય છે ઈશ્વરમા શ્રદ્ધાવાળા મુશ્કેલીમાં હેમખેમ પાર જિતરી જાય છે છેવટે તો 'થવાનું' હોય તે જ થાય છે. પણ શ્રદ્ધાનો ટેકો સારો રહે છે. જેમ દરદીનો રોગ તો તેની પોતાની અંદરની પ્રાણશક્તિ જ મટાડે છે પણ અભારીની તકલીફમા દરદીને ડોક્ટરનો ટેકો રહે છે.



## પરિગિષ્ટ

શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ, મુંબઈની સ્થાપના,  
તેનો વિકાસ અને પ્રવૃત્તિઓ

ઉપરાંત

મુંબઈના ૬૧ રાવળ તથા ૬૧ પાલકના ગુરુદેવ સાથેના  
પ્રથમ પરિચયની રમપ્રદ વાતો

○

પારબદર અને રાજકોટમાં મમૂલુધ્યાનનો આરંભ

○

મુંબઈ ધ્યાનકેન્દ્રમાં યોગીરાજ સ્વામીશ્રી નિઃશ્ચિંતીર્થજી  
અને  
ભાધીરના યોગશક્તિમાની પદરામજી

○

ગુરુદેવની ઉચ્ચતમ યૌગિક સ્થિતિ

॥ શ્રી સદ્ગુરવે નમઃ ॥

કરુણાના સાગર ગુરુદેવ

सर्वे जनाः सुखीनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात् ॥

સર્વ જનો સુખી થાય, સર્વ જનો નીરાગી રહે, સર્વને પ્રભુ સદ્ગુરુદેવ આપે, સર્વે શુભ સંકલ્પવાળા થાય અને કોઈને પણ દુઃખ ન આવે એવો આશીર્વાદનો પ્રયાહ સંતોના હૃદયમાંથી હંમેશાં વહેતો જ હોય છે.

સંતપુરુષો આ જગતમાં કેવળ જનકલ્યાણ અર્થે જ વિચરતા હોય છે. સંતો તો કરુણાના સાગર છે અને આ સંસારમાં દુઃખોથી તप्त એવાં પ્રાણીઓને જોઈને તેઓનાં હૃદય દ્રવી જાય છે. માટે જ તેમના દુઃખો દૂર કરવામાં સંતોના શરીરની અને મનની પ્રવૃત્તિ રહે છે. માનવીનાં આધિભૌતિક દુઃખોને દૂર કરી પરમેશ્વરની પરમ શક્તિમાં તેની શ્રદ્ધા સ્થિર થાય તથા તેનામા ભાક્તભાવ વિકસતો જાય અને એથી ધીમે ધીમે તે ઈશ્વર તરફ પ્રગતિ કરતો જાય એ જ હેતુ સંતોના દરેક કાય પાછળ હોય છે. સંતો પ્રાણીમાત્રમાં ઈશ્વરને જુએ છે અને સર્વ પ્રાણીઓની સેવા એ ઈશ્વરસેવા જ છે એ સત્ય હંકીકત આપણને તેઓના જીવનમાં મૂર્તિમંત થતી દેખાય છે. દરેક અંત પોતપોતાની અનોખી રીતે જનકલ્યાણની પ્રવૃત્તિઓ કરતા આપણને દેખાય છે પણ સર્વાંતું ધ્યેય એક જ હોય છે.

એવા જ સંતપુરુષ આપણા ગુરુદેવ પૂજ્યપાદ શ્રી ધ્યાન-

યોગીજી મહારાજ શ્રીમધુસૂદનદાસજી છે. તેઓશ્રીનો પરિચય આપણને શ્રી બાબુભાઈ પારેખરચિત પુસ્તક “ધ્યાનયોગી શ્રીમધુસૂદનદાસજી” માંથી મળે છે. તેઓશ્રીએ નાનપણથી જ વરસો સુધી કઠોર તપસ્યાઓ અને સાધનાઓ કરીને ધ્યાનયોગમાં સિદ્ધિઓ મેળવી છે. હવે તેનો લાલ જન-કલ્યાણને અર્થે સૌને તેઓશ્રી આપી રહ્યા છે. તેઓશ્રી પૂણેયોગી છે અને પોતાની શક્તિ વડે ધ્યાનયોગને અર્થ કોઈને માટે સુલભ અને સરળ બનાવી દીધો છે. ખાસ કરીને સમૂહધ્યાનની પદ્ધતિ તથા દીક્ષા આપ્યા પછી શિષ્યોની સતત સંભાળ રાખીને તેને સ્થૂળ તેમ જ સૂક્ષ્મ રીતે માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા આપતા રહેવાની અનોખી પદ્ધતિથી, સાધક ધ્યાનમાર્ગમાં જલદી પ્રગતિ કરે છે. આથી ગુરુદેવનો સાધક પરિવાર જલદી વધતો જાય છે. પ્રાણશક્તિ ઉપર પૂજ્ય ગુરુદેવનો પૂણે કાબૂ છે. સેંકડો કે હજારો માર્ધલ દૂર રહેતા શિષ્યોની શક્તિ સંકલ્પમાત્રથી જાત્રત કયાંના તેમ જ દૂર રહેતા સાધકોના પ્રાણના વેગને અહીં બેઠા પૂરેપૂરો કાબૂમાં રાખ્યાના દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે.

શરૂઆતમાં થોડાં વરસો સુધી પૂજ્ય ગુરુદેવનો અનુગ્રહ મેળવવાને લાગ્યશાળી થયેલા છુટાછવાયા થોડા શિષ્યો મૌરાહમાં, અમદાવાદમાં અને મુંબઈમાં હતા, અને મૌ મરમ રીતે પ્રગતિ કરી રહ્યા હતા. એમાંથી થોડાં તો બહુ આગળ વધી ગયા છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ ૧૯૫૨ ની માલશી લગભગ દર વરસે મુંબઈમાં પધારતા. ઘણુંખરું આતુર્માંત્રમાં મુંબઈમાં રહેતા. આખુંમાં જ તેઓશ્રીના ૪૫૬માં આવેલા મુંબઈના સબ્જનો દ્વારા ઝાળખાણ થયેલી એવા મુંબઈમાં રહેતાં થોડાં કુટુંબોનો તેઓશ્રીનો ભક્તસમુદાય હતો.

તેમાંથી ઠાઈને ત્યાં તેઓથીના ઉતારે રહેતો. કુરુણાનિધિ એવા તેઓથી ભકતોના આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ દર કરવા સંમેશાં તત્પર રહેતા. ચાર્દક કુટુંબોમાં કિશોર વયનાં પુત્રપુત્રીઓને ધ્યાનમાર્ગમાં તેઓથીએ લીધેલાં તથા તેમાંથી ઘણાણરાની પ્રગતિ પણ મારી હતી. કેટલીક કિશોરીઓને તો દરદર્શનની શ્રાદ્ધ પણ આવેલી. ખાસ કરીને શ્રી ગણાભાઈ પંડ્યાની પુત્રી ભારતીબહેનને સારો લાભ થયેલો. આ લાઈનમાં આવ્યા પછી તેમની શારીરિક વ્યાધિ તરત જ નિર્મૂળ થઈ ગઈ અને અભ્યાસ નિયમિત થાકુ રાખવાથી ગુરુકૃપાથી હવે તો તે ખૂબ જ આગળ વધી ગયાં છે. મુંબઈમાં એક અંગ્રેજ મહિલા જેઓ પારસી ગૃહસ્થ આથે પરણેલાં તેઓને પણ ગુરુદેવનો અનુગ્રહ થવાથી તેમણે ધ્યાનમાર્ગમાં સારી એવી પ્રગતિ કરેલી.

### પ્રથમ પારિચય અને ગુરુદેવનો અનુગ્રહ

સુને ૧૯૬૨ ના ઓક્ટોબરમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમાં વરલીઝી ફેર્મ પરના શ્રી ચરણદાસ શેઠના ફૂલેટમાં ભિતયાં હતા, ત્યારે વરલી પર રહેતા એડવોકેટ શ્રી ગજનનભાઈ રાવળ તેઓથીના સંપર્કમાં આવ્યા. તેમના ઉપર ગુરુદેવની કૃપા થઈ અને તેઓ સાધના માટે રોજ ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં જતા. પરંતુ ખર્ચજન ગુરુદેવ ભકતોની અને શિષ્યોની શારીરિક વ્યાધિઓ જોઈને દ્રવી નાચ છે. અને તે દર કરવા સર્વ પ્રયત્નો કરે છે. ઘણી વાર તો તે વ્યાધિઓ પોતે પોતાની ઉપર લઈને શિષ્યને કે ભકતને છૂટા કરે છે. આવા દાખલાઓ અમે જોયા છે. આવા જ એક કારણથી પૂજ્ય ગુરુદેવનું સ્વાસ્થ્ય બગડ્યું હતું. શ્રી ગજનનભાઈ તેમના મિત્ર તરીકે મને ગુરુદેવની

તળિયત જોવા એક દિવસ લઈ ગયા આ રીતે મને પૂજ્ય ગુરુદેવનો પ્રથમ પરિચય થયો આ કારણે તો નિમિત્તમાત્ર હું અસલ કારણ તો ગુરુદેવની શક્તિનું આકર્ષણ હતું મહાગુરુની કૃપા થાય ત્યારે જ આપણને તેઓનો મેળાપ થઈ શકે છે ગુરુની શોધમા જવાથી ગુરુ મળતા નથી પણ ગુરુ જ પોતાની શક્તિથી શિષ્યને આકર્ષે છે પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણી વાર માધકોને કહે છે કે “આપણો સળધ આ જન્મનો જ નથી ઘણા જન્મોથી આપણો સળધ ચાલ્યો આવે છે”

વળી તેઓ કોઈ વાર હસતા હસતા એમ પણ કહે છે કે “ગિજ્જુભાઈ મને તપાસવા આન્યા હતા પણ મેં જ એમને તપાસી લીધા”

પૂજ્ય ગુરુદેવનો માદો પહેરવેશ, ગિલકુલ નિગલિમાની વર્તન વગેરેથી મને પ્રથમ પરિચયે તેઓશ્રી એક મહાત્મા છે એ સિવાય વધારે છાપ ન પડી વળી મારા મિત્રે પણ ગુરુદેવ વિષે કે તેમની યોગની લાઈન વિષે કાંઈ પણ વાત નહીં કરેલી તેથી મને તે દિવસે માત્રી છાપ ન પડી અઠવાડિયા પછી ફરી વાર હું મારા મિત્ર આવે પૂજ્ય ગુરુદેવની તળિયત જોવા ગયો તળિયત જોડે જોઠા હતા ત્યારે યોગ વિષે ચર્ચા થઈ તથા પૂજ્ય ગુરુદેવનો વિષય ધ્યાનયોગ છે તે જાણવા મળ્યું શ્રી ગજનનભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને કહ્યું કે “મને જોત્રાડો છો એમ ગિજ્જુભાઈને જોત્રાડો ને” તેમને તો આ લાઈનનો બહુ શોખ છે વળી એમનું વાચન પણ છે અને ધ્યાન માટે પ્રયત્નો પણ કરે છે”

તે જ વખતે પૂજ્ય ગુરુદેવે મને હાથ પગ ધોઈને આસન પર બેસી જવા સૂચના આપી મારું લાગ્યું ખૂબી

ગયું આમન પર બેમીને આંખો બંધ કરતાં જ પૂ. ગુરુદેવે  
માની બ્રુકુટિ ઉપર સ્પર્શ કર્યો. તરત જ શરીરમાં  
ઝલ્ઝલાટી વ્યાપી ગઈ એમાંથી અનુભવ્યો. અને અવર્ણ-  
નીય આનંદનો અનુભવ થયો. ડોટિ ડોટિ સૂર્યો જેવા  
પણ ગીનજ પ્રકાશનો દર્શન થયા. મન એકાગ્ર થઈ ગયું.  
શરીર, અંતઃકરણ તથા સમયનું ભાન ન રહ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવે  
મને કપાળ પર ધીમે ધીમે થપકી મારીને જગાડ્યો  
ત્યારે હું બોલ્યા કે, “મને શા માટે જગાડ્યો? મને  
જૂન જ આનંદ આવતો હતો.” પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે  
“પોતે કલાક થઈ ગયો આજે પહેલો દિવસ છે  
આજે વધારે ન બેસાય”

જાગ્યા પછી થોડાં જતાં મને એમ લાગ્યું કે હું  
બદલાઈ ગયો છું. શરીર જૂન જ હલકું થઈ ગયું છે જૂન જ  
મૃત્તિ આવી ગઈ છે ચાલવાની ઝડપ વધી ગઈ હતી હું  
જે વસ્તુ અનેક જન્મોથી શોધતો હતો તે મળી ગઈ છે.  
અંગેષ્ઠા મહામર્થ એવા પૂર્વ યોગીગજ સદ્ગુરુદેવે  
આવીને મારો હાથ પકડ્યો છે હું એમનો મહાકૃણી છું.”

ત્યાર પછી હું પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે સાધના માટે કંઈ  
પાત્ર દિવસ ગયેલો ગાથે માગ પત્ની જ્યાલક્ષ્મી પણ  
જાજ આવતા. એમને પણ ગુરુદેવે દીક્ષા આપેલી મને તો  
ગજ નવા નવા દિવ્ય દર્શનો તથા બીજા અનુભવો થતા.  
અતઃમા શાંતિ અને આનંદમા વધારો થતો જતો હતો.  
એમ જ વાગતું હતું કે જાણે પૂજ્ય ગુરુદેવે પગમ ધ્યેયનો  
માર્ગ બતાવી દીધો છે અને પ્રેમથી તેમના હાથ પકડીને તે  
માર્ગ પર આગળ લઈ જઈ રહ્યા છે, છઠ્ઠે દિવસે તો  
સૌરાષ્ટ્રમા માગ વતન નજીક જવાનું મારે થયું પૂ.



ગુરુદેવે જવાની આજ્ઞા આપી અને જણાવ્યું, “તમારી કુટુંબિની જાત્રા થઈ ગઈ છે, હવે તમે ગમે ત્યાં જાઓ તો-પણ તમને એવું જ ધ્યાન લાગશે અભ્યાસ નિયમિત ચાલુ રાખજો.”

ગત દોઢ મા અને ત્યાંથી મુજબ આવ્યા પછી પણ મને ધ્યાન એવું જ લાગતું અને નવા નવા અનુભવો થતા. પૂજ્ય ગુરુદેવ તે દરમિયાન બધવડ પધાર્યા હતા અને હું પત્ર દ્વારા તેઓશ્રીના સંપર્કમાં ગઈતો. પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ પત્રોના જવાબો જૂન જ નિયમિત આપતા તથા તેમના પ્રશ્નોના ઉત્તરો તેમ જ શંકાઓનું નિવારણ પત્રો દ્વારા જ થતું. પૂજ્ય ગુરુદેવના પત્રોમાંથી બહુ સરસ માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા મળતા ચક્રવેધનની ક્રિયાઓ ચાલતી હતી આ પ્રમાણે લગભગ આઠ માસ ચાલ્યું. આ બધા અમય દરમિયાન પૂજ્ય ગુરુદેવની સૂચના પ્રમાણે મારા પત્ની અને ત્રણેય બાળકો મારી સાથે ધ્યાનમાં બેસતા.

માની વિનંતીનેા સ્વીકાર કર્યો. અને પાંચ દિવસ પછી સ્વિવાજ હતો તે દિવસે તેઓશ્રી વગ્નીમાં માટે ત્યા પધાર્યા તેઓશ્રી આગ્યા ત્યાં જણાવ્યું, “તમારે ત્યા આઠ દિવસ રહીશ, તે દરમિયાનમા તમાગ કુટુંબમા મૌનાં કામ થઈ જશે અને ધ્યાન લાગવા માહશે. પછી હું બંધવડ જઈશ.”

### મમૃહધ્યાનનો પ્રાંભ

મારે ત્યા ગુરુદેવ પધાર્યા તેથી ઘનુ વાતાવળુ ખૂબ જ પવિત્ર થઈ ગયું ઘનુ બધા જ સવાસાજ ધ્યાનમા બેસતા પડોશમા બે ડોક્ટર કુટુંબી હતા. એમને ત્યાથી પણ મૌને રસ પડ્યો અને તેઓ પણ ધ્યાનમા આવવા લાગ્યા મગામ બંધીઓ તથા મિત્ર વર્ગમા પણ જેમ જેમ જાણ થતી ગઈ તેમ તેમ તેઓ પણ સાધના માટે ગુરુદેવ પાને આવવા લાગ્યા ફરફરથી માટું ગા, વિલેપાલે, અ ઘેડી વગેરે સ્થળેથી નિયમિત આવનાગઓની મજ્યા સારી એવી હતી માધકોની મજ્યા વધતી ચાલી નવાગતા ૧૦ થી ૧૫ અને સાંજે ૧૫ થી ૨૦ માધકો આવતા પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ ખૂબ જ આનંદમા અને પ્રમન્નચિત્ત રહેતા છૂટથી બધાને સ્પર્શથી શક્તિમત્ત ચાર રોજ કરતા બધાયને સન્ન ધ્યાન લાગતું અને દિવ્ય અનુભવો થતા મારુ ઘર પૂજ્ય ગુરુદેવની હાજરીથી અને આ પવિત્ર પ્રવૃત્તિથી આશ્રમ જેવું અને યાત્રાધામ જેવું બની ગયું હતું “મ તપુરુષો આવતા કરતા યાત્રાના ધામ છે તેઓ જ્યા જાય છે તે સ્થળ યાત્રાનું ધામ બની જાય છે” આ વાતનો અહી પ્રત્યક્ષ અનુભવ થતો.

આ પ્રમાણે દિવ્યાનંદમા દિવસો પચાસ થતા હતા

દેટલાક સાધકોના ભાગ્યનો ઉદય આશ્વજે થયેલો બધાના કામો પણ ખુબ જ ત્વગતી થતા કુલવિની જાત્રત વધી, ચક્રવેધન થવું તથા મહુઆગમા પહોંચવું - આ બધુ પુન્તક મા વાચેલુ હર્ત પણ અહીં તો જાણે તેની મોટી પ્રયોગ જાણા ગરૂ થઈ હતી અને બધા જ પ્રયોગો પૂરેપૂરા સફળ થતા હતા એક સાધકભાઈને તો પહેલે જ દિવસે ગુરુ દેવનો સ્પર્શ થતા જ થોડી પળોમા જ ઘડાઘડ ત્તા બધા જ ચકોનુ વેધન થઈ ગયુ અને એ વળતે તેમને થતી ક્રિયાઓ જોવા માટે પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌ સાધકોને ધ્યાનમાથી જાત્રત કયા એ દિવ્ય દ્રવ્ય જોઈને સૌને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયેનુ જેએક બહેનોને પૂરુ ચક્રવેધન આર દિવસમા થયેલુ અને બીજા એ બહેનને આઠ દિવસમા થયેનુ આ પ્રમાણે અમહુધ્યાનતા પ્રયોગ અહીં જ પૂજ્ય ગુરુદેવે પહેલી જ વાર શરૂ કર્યો અને પૂરી સફળતા મળી તેથી તેઓશ્રી ખૂબ જ પ્રસન્ન રહેતા સાધકોને અને પ્રદારની ક્રિયાઓ થતી તથા અનુભવો થતા તેનુ કારણ તથા મહુત્તવ પૂજ્ય ગુરુદેવ સૌને સમજાવતા ત્યારે શ્રી ગ અવધૂતજીએ ગુરુ વિષે ગાયુ છે તે પદ યાદ આવતું

કથે જ્ઞાન અરુ ક્રિયા શિખાવે પન્ડ દરન સહોના  
ધન અગમ પૈ આપ ચાવે જહાં સાર્ધમા થાના  
ગુરુમિત નાહી કોઈ અપના સદા ભજે કોઈ ગુરુદેવ

આધાને સ્પર્શ કરનાથી પૂજ્ય ગુરુદેવને કોઈ કોઈ વાર સાધકોને શારીરિક વ્યાધિ હોય તોપણ લાગી જાય છે તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો એક વાર ગુરુદેવને એકાએક શૌચમા લોડી પડવા લાગ્યુ અને નળજાઈ આવી પછી સૌને બળર પડી કે એક સાધકજાહેને એ વ્યાધિ હતો

## ગુરુદેવને પ્રાણની ગરમી વધી ગઈ

આ પ્રમાણે મોટી મજ્યામાં ગેજ માધકોને શક્તિ પાત થવાથી એક વખત પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રાણની ગરમી વધી ગઈ માથુ અને હાથપગના તળિયા ગરમ પડેલા લાગ્યા. આખો ખૂબ જ લાલ થઈ ગઈ તથા બંને આંખોમાં નીચેના લાગમાં લોહીના ટપિયા આવી ગયેલા ભણ ચોટી થઈ ગઈ, વગેરે વગેરે તડલીફો ચાહુ થઈ હું અને માગ પત્ની પડેલા તો ગલગયા અને શું કરવું એ ન સૂઝયું પણ પછી પૂજ્ય ગુરુદેવને જ આ બધાનું કારણ અને ઉપાય સમજાવવા વિનંતી કરી ત્યારે તેઓશ્રીએ બધું સમજાવ્યું અને તે પ્રમાણે ઠંડા ઉપચારો શરૂ કર્યા પરંતુ બલજન ગુરુદેવે આ મિથ્યાતમા પણ શક્તિપાત કરવાનું ચાહુ રાખ્યું છેવટે મેં અને માગ પત્નીએ ઘોડા દ્વિમ શક્તિપાત બંધ કરીને મારું થઈ જાય ત્યાં મુધી તદ્દન આરામ લેવાને ખૂબ જ વીનંતી ત્યારે તેઓશ્રીએ ઘોડા દ્વિમ શક્તિપાત બંધ કર્યો અને તરત જ તબિયત સુધરવા લાગી તબિયત સારી થતા જ તેઓશ્રીએ ફરીને પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી હીધી અનેકના કામ થયા અનેક ધ્યાન માર્ગમાં આવવા લાગ્યા સાધકોની સખ્યા વધવા લાગી હુતી એમ કગતા મારે ત્યાં આઠ અઠનાડિયા નીડગી ગયા નવરાત્ર નજીક આન્યા શ્રી ચણ્ણહાસ શેઠના પત્ની શ્રીમતી ચંપુબહેન, જે પૂજ્ય મહારાજશ્રીના ઘણા જૂના બંધુ છે તેઓ લગભગ ગેજ પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આવતા તેમણે ગુરુદેવને તેમના ફેવેટ આન્ટ ગેડ પાસે પ્રોક્ટર રોડ ઉપર મોટી મેન્શનમાં છે ત્યાં રહીને નવરાત્ર કરવા વિનંતી કરી અને પૂજ્ય ગુરુદેવે તે માન્ય રાખી મારા કુટુંબમાં

આ લાગીને જુગ જ દુ જ થયું અમેને તો ખાતરી જ હતી કે પૂન્ય ગુરુદેવ અમારે ઘરે જ નવરાત્ર કન્ગે અને ગા એક અનોખો લહાવો મળશે પણ વિદિએ જુદુ જ ધાયું” હશે પૂન્ય ગુરુદેવ નવરાત્રના બે દિવસ અગાઉ જ મોટી મેન્ડ્રનમા પધાયાં તેઓશ્રીને વિદાય આપતી વખતે સૌની આજમા પાણી આવી ગયા અને ગુરુદેવના નેત્રો પણ ભનાઈ ગયા હતા.

### પ્રાકટર ગેડ પર ધ્યાનકેન્દ્ર

માટે ત્યાં આવતા તે બધા જ સાધકો અહીં આવવા લાગ્યા એ ઉપરાંત આ મ્યજ ચારેય બાબુથી કેન્દ્રમા હોવાથી તથા આન્ટરોડ એશન તદ્દન નજીક જ હોવાથી પગવામીઓને આવવાની મગ્ગતા થઈ સાતાકુંઝ, વિલેપાર્લે, અધેરી, મલાડ, તથા મધ્ય રેલવેના પગથો માથી આવનારા સાધકોની સંખ્યા પણ વધવા લાગી આ સ્થળે જગ્યાની વિપુલતા હતી એ મોટા હોલ હતા એકમા પૂન્ય ગુરુદેવની પૂજા અને રહેવાનું હતું ધ્યાન પણ ત્યાં જ થતું બીજા હોલમા બેઠક હતી ગુરુદેવ તે રૂમમા બેસતા અને મુલાકાત વગેરે ત્યાં થતું ગ્સોડાનો રૂમ પણ મોટો હતો તથા મોટી બાડની હતી રાજ સવાનમાજ સાધકો ધ્યાન માટે આવતા દર રવિવારે સાંજે એક કલાક સમૂહધ્યાન થતું શરૂઆતમા સમૂહધ્યાનમા ૭૦-૮૦ સાધકો, બહેનો, ભાઈઓ અને બાળકો મળીને થતા, પણ પછી સંખ્યા વધતી ગઈ ગને ૧૫૦ જેટલા પણ થઈ જતા શરૂઆતમા ૫ ગુરુદેવ સમૂહધ્યાન વખતે બેઠેલા સાધકોને દૃષ્ટિ દ્વારા શક્તિમય ચાર કરતા અને બધાયને સંગ ધ્યાન લાગતું તથા અનુભવો થતા પણ પછીથી તેઓશ્રીએ

મંત્રોચ્ચાર શરૂ કર્યો. પૂજ્ય ગુરુદેવના મુખેથી દિવ્ય મધુર સ્વરમાં તાલગદ્દ રીતે મંત્રોચ્ચાર શરૂ થતાં જ વાતાવરણમાં દિવ્ય આંદોલનો લગાઈ જતાં, જે સાધકોના પ્રાણને અને મનને તાલગદ્દ બનાવીને મનની એકાગ્રતા લાવતા. હવે તો આ મંત્રોચ્ચારની ટેપ રેકોર્ડ કંદેલી છે અને સમૂહ-ધ્યાન વખતે તે જ વગાડવામાં આવે છે અને તે સમયે સાધકોને પૂજ્ય ગુરુદેવની હાજરીમાં થાય એવો જ અનુભવ થાય છે મુંઝવણનાં બંને દેન્દ્રોમાં, બંધવડ અને બીજાં દેન્દ્રોમાં આવી ટેપરેકોર્ડ વપરાય છે.

મોતી મેન્શનમાં ગુરુદેવ રહેવા પધાર્યા ત્યારે એઓ-શ્રીની સેવામાં કોઈની જરૂર હતી અને સાધકોની વિનંતિને માન આપીને પૂજ્ય ગુરુદેવના પરમ ભક્ત શ્રી ડાહ્યાભાઈ પંડ્યા ખેતવાડીની પોતાની રૂમ છોડીને કુટુંબ સાથે અહીં રહેવા આવ્યા. એથી આ પ્રશ્ન ઉકેલાઈ ગયો. લગભગ ત્રણેક મહિના સુધી તેઓ ત્યાં રહ્યા. તેઓના આખા કુટુંબે પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા ખૂબ જ લાવથી કરી હતી. તે દબ્ધ્યાન તેમની પુત્રી ભારતીબહેને પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી યોગ-માર્ગમાં ખૂબ જ પ્રગતિ કરી, તથા તેમના પુત્રો પણ ધ્યાન-માર્ગમાં આવ્યા. શ્રી ડાહ્યાભાઈ પંડ્યા પાછા પોતાની રૂમ પર રહેવા ગયા પછી શ્રી દિનેશચંદ્ર મ. ગવળ પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા માટે ત્યાં રહેવા આવ્યા. તેઓ ભારતીય વિદ્યાલવનમાં સંસ્કૃત વિષયમાં એમ. એ. નો અભ્યાસ કરતા હતા. અહીં આવ્યા પહેલાં તેઓ છાત્રાલયમાં રહેતા હતા. એમ. એ. પાસ થયા પછી પણ મોતી મેન્શનનું દેન્દ્ર ચાલુ રહ્યું ત્યાં સુધી તેઓ ત્યાં રહ્યા અને પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા ખૂબ જ લાવપૂર્વક કરી. શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની સ્થાપના

થતા તે મરજના સેક્ટરી તરીકે પણ તેમણે મારી  
કામગીરી બાંધવી.

### ડો કેદારનાથ પાઠકનો પ્રથમ પરિચય

ડો કેદારનાથ પાઠક લગભગ ૫૬૦ વર્ષની ઉંમરની જે  
જાતે ધ્યાનમાં બેસતા મામે શ્રીકૃષ્ણ તાગવાનનો ફોટો ગાળીને  
અભ્યાસ કરતા કરતા તેમની કુરુચિની જાણ થયેલી તથા  
ધ્યાન લાગતું પણ તેઓને છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી ખૂબ જ ક્રિયાઓ  
થતી તેનાથી તેઓ કટાણી ગયા હતા તે ક્રિયાઓ બંધ  
કરવાના ઉપાય માટે તેઓ ઘણા આશ્રમોમાં અને ઘણા  
યોગીઓ પાસે ગયેલા તથા તેમની ખૂબ નેવાઓ કરેલી  
પણ એ ક્રિયાઓ એવી ને એવી જ ચાલુ નહીં ડો કેદારનાથ  
પાઠકના માગા શ્રી કેદારનાથ રાવળ પૂજ્ય ગુરુદેવ ૧૮૬૩માં  
માર ત્યાં પહેલી વાર બે મહિના રહ્યા ત્યારે ધ્યાનમાં  
બેસવા આવતા તેમને ગુરુદેવની કૃપાથી અદ્ભુત અનુભવ  
થયા હતા તેમને શક્તિપાત થતા જ પહેલે જ દિવસે થોડી  
જ પળોમાં ચક્રવેધન થઈ ગયું હતું પોતાનો આ અનુભવ  
તેમણે ડો પાઠકને કહી મળાવાવેલો ડો પાઠક મોતી  
મેન્શનમાં ધ્યાન કેન્દ્ર ગરૂ થયા પછી થોડા જ દિવસોમાં  
પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આવ્યા અને પોતાની કથની કહી  
તથા ગુરુદેવની મૂચનાથી ધ્યાનમાં બેઠા તે વખતે  
એમને થતી ક્રિયાઓ મૌએ જોઈ એ જોઈને ગુરુદેવનું હૃદય  
દ્રવી ગયું અને બીજે દિવસે સાંજે આવવા ડો પાઠકને સૂચના  
આપી તે પ્રમાણે બીજે દિવસે તેઓ આવીને ધ્યાનમાં  
બેઠા કે તબ્દ જ પૂજ્ય ગુરુદેવે શ્રીહનુમાનદાદાની મૂર્તિ  
ઉપરથી પૂજ્ય એક ફૂલ લઈને ડો પાઠકની બ્રહ્મિને તેનાથી  
સ્પર્શ કર્યો તે દિવસે ડો પાઠકને ક્રિયાઓ ન થઈ અને

શાંત મમાધિ લાગી. ડો. પાઠકે ધ્યાનમાથી જાગીને પૂજ્ય ગુરુદેવને માધ્યાંગ દંડવત પ્રણામ કર્યા અને ભાવથી તેમની આંખોમાથી પાણી વહેવા લાગ્યા. આવા મહાન મમર્થ ગુરુદેવની અમીમ કૃપાથી પણ વારમા તેમનું કામ થઈ ગયું “ગુરુદેવની હું શી મેત્રા કરું અને તેમનું કષ્ટ કેમ ચૂકવું ? મહાન ગણાતા યોગીઓ જે ન કરી શક્યા તે આ ગુરુદેવે પણ વાગમા કરી આપ્યું.” આમ બોલતા બોલતા ડો. પાઠક ગળગળા થઈ ગયા.

પૂજ્ય ગુરુદેવે એમને શાંત પાડ્યા અને આશીર્વાદ આપતા કહ્યું, “તમારે આજ્ઞાચક્રમા કામ અટકેલું હતું. આહું પાદહું હતું તે હવે હટી ગયું છે. હવે તમને શાંત મમાધિ લાગશે”

આ પ્રસંગથી ડો. પાઠક પૂજ્ય ગુરુદેવના પરમ ભક્ત બન્યા અને અનન્યભાવથી-તન, મન અને ધનથી પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા કરી રહ્યા છે.

શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની સ્થાપના અને પ્રવૃત્તિઓ

મોતી મેન્ગનમા ધ્યાન કેન્દ્રમા માધકોની સખ્યા વધતી જતી હતી. ખામ કરીને શિક્ષિત વર્ગ વધારે હતો. ડોક્ટરો, વકીલો, એન્જિનિયરો, પ્રોફેસરો, વેપારીઓ, ઉદ્યોગપતિઓ અને રાજકુટુંબના મભ્યો પણ સાધક વર્ગમા હતા. તેમ જ બહેનો અને બાળકો પણ મારી મંજ્યામા હતાં કેટલાક આખા કુટુંબો ગુરુકૃપાથી ધ્યાનમાર્ગમા આવી ગયા હતાં નાનામાં નાના ચાલુ વરસના અને મોટામાં મોટા ૭૦ વરસના સાધકો હતા બહાર બીજા યોગીઓથી દીક્ષિત થયેલા સાધકો પણ આવતા અને અહીંયા તેમની પ્રગતિ



જૂઝ જ ઝડપથી ચતી. આ જધાં કારણોથી હવે વ્યવસ્થિત રીતે ધ્યાનની પ્રવૃત્તિઓ ચલાવવાની જરૂર જણાઈ. તેથી શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની સ્થાપના મે ૧૯૬૪માં કરવામા આવી.

પૂજ્ય ગુરુદેવના જનકત્યાણનાં મર્વ કાર્યોમા સહાયરૂપ થવું એ જ મંડળનું મુખ્ય ધ્યેય હતું.

### શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ

(૧) અહીંના આ કેન્દ્રને એવું વ્યવસ્થિત રીતે ચલાવવું કે જેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને ઓછામાં ઓછો શ્રમ પડે અને તેઓશ્રીની ઇચ્છા મુજબ વધારેમાં વધારે સાધકોને લાલ મળે.

(૨) પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે જ્ઞાનનો અષ્ટ્ર લંડાર છે, તેા ધ્યાનયોગમા માર્ગદર્શન આપે એવા પુસ્તકો લખવા ગુરુદેવને વિનંતિ કરવી જે જે પુસ્તકો લખાય તેનું પ્રકાશન મંડળ તરફથી કરવું.

(૩) પૂજ્ય ગુરુદેવ પૂણે યોગી અને બ્રહ્મવિદ્યાના જાણકાર છે ઉપરાત શાઓનો જાણકાર શ્રોત્રિય પણ છે. તેથી સાધકોને અને મુમુક્ષુઓને ઉપયોગી થાય તેવું સાહિત્ય તેઓશ્રીના લખાણમાથી મળી શકે તેનું પ્રકાશન પણ મંડળે કરવું.

(૪) તે ઉપરાત આયુર્વેદ જેવી લોકોપયોગી વિદ્યાનું જ્ઞાન પણ પૂજ્ય ગુરુદેવ એટલું સચોટ ધરાવે છે કે આપણને આશ્ચર્ય થાય તેનો અનુભવ મને અને મારા કુટુંબને માથેગનમા થયેલો. ઓક્ટોબર ૧૯૬૩માં મારા કુટુંબ માથે પૂજ્ય ગુરુદેવ માથેરાન પધારેલા ત્યા એક અઠવાડિયું રહેતા. તે વખતે ત્યાના પહાડોમાં અને જંગલોમા ફરતા ફરતાં તેઓશ્રી ઘણીખરી વનસ્પતિઓની ઓળખાણ આપતા

તથા જુદા જુદા વ્યાધિઓ ઉપર તેના ઉપયોગ મમજાવતા તે બધા પ્રયોગો પોતે લેતે વ્યાધિગ્રસ્ત લોકો ઉપર સફળતા-પૂર્વક અજમાવેલા છે એમ જણેતા ત્યાથી મુખર્ષ આવતી વખતે ઘણા પ્રકારની વનસ્પતિઓ તેઓશ્રી માથે લાવેલા તેઓશ્રીની અનુભવમિદ્ધ આ બધી વિદ્યા જો પુસ્તકકરૂપે બહાર આવે તો એક મોટું લોકનેવાનું કાર્ય થાય અને એથી નક્કી થયું કે મહાજો આવું પ્રકાશન પણ કરવું

પૂજ્ય ગુરુદેવને જાહેરાત બિલકુલ પસંદ નથી છતાં લોકકલ્યાણ અર્થે પુસ્તક લખવા મહાજના કાર્યકરોની વિનંતિ ધ્યાનમાં લઈને તેઓશ્રી એ પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર થયા પરિણામે પહેલું પુસ્તક 'સાધક સંદેશ' ૧૯૬૪ના નવગત્રમા પૂજ્ય ગુરુદેવના જૂના બકત અને સાધક પોતે બદરના યુવરાજ સાહેબ શ્રી ચંદ્રભાણસિ હજીના શુભહસ્તે પ્રકાશમાં આવ્યું પૂજ્ય ગુરુદેવની અનેાખી શક્તિ, મૌલિકતા, સરળ ભાષા અને સ્વાનુભવના પ્રસંગોથી ભરપૂર એવું આ પુસ્તક સાધકોની શકાઓ દૂર કરીને તેમને માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા આપનારું હોવાથી યોગસાહિત્યના ખીલત પુસ્તકો કરતા જુદું પડે છે તે એટલું લોકપ્રિય થઈ પડ્યું કે એક વરસની અંદર જ તેની ખીલ આવૃત્તિ બહાર પાડવી પડી ત્યાર પછી થોડા સમયમાં તેનું અંગ્રેજી ભાષાતર 'મેસેજ ટુ ડીસાઈપલ' (Message to Disciple) નું પ્રકાશન થયું અને 'સાધક સંદેશ'ની ત્રીજી આવૃત્તિ માર્ચ ૧૯૭૨ માં બહાર પડી હવે તેનું હિંદી ભાષાતર પ્રેસમાં જવા માટે તૈયાર છે

પૂજ્ય ગુરુદેવચિત ખીલત પુસ્તક 'ધ્યાન પ્રકાશ' ૧૯૬૭ માં પ્રકાશમાં આવ્યું તેમાં પણ સાધકોને ખૂબ જ

ઉપયોગી એવા ધ્યાનયોગના બુદ્ધા બુદ્ધા પાસાઓ મગ્સ રીતે મમલતવેલા છે તે ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી હોવાથી સાધકોમાં અતિશય પ્રિય થઈ પડયું છે ત્યાર પછી પૂજ્ય ગુરુદેવ એક વર્ષ ળિહારના દુષ્કાળરાહતના કાર્યમાં અને બે વર્ષ બનાન કાકામાં દુષ્કાળ પડ્યો ત્યારે ત્યાના માનનેવા અને ગો સેવાના કાર્યમાં ગેકાયેલા રહ્યા હોવાથી સમયના અલાવે બીજા પુસ્તકો લખાયા નથી

(૫) એ સિવાય ધ્યાનને લગતું અનોખું જ માહિત્ય પૂજ્ય ગુરુદેવની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનથી આ મહાજે તૈયાર કરેલ છે ધ્યાનમાં શક્તિ બદ્ધત થતા ઘણા સાધકોને તેમના સન્કાર પ્રમાણે શાગીઝિટ ક્રિયાઓ થાય છે જ્યારે કોઈ સાધકોને ખામ નવીન પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય ત્યારે ગુરુદેવની સૂચના પ્રમાણે તેના ફોટાઓ લઈ લેવાય છે થોડા આવળાઓ લરીને આવા ફોટાઓનો મગ્સ થયો છે તેમાંથી અમુક ફોટાઓ 'માધક મદેશ' 'ધ્યાન પ્રમશ' અને 'મેસેજ' દુ ડીમા પિત્ર'માં આપેલા છે કોઈ કોઈ સાધકોને ખૂબ જ વિશિષ્ટ પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે ત્યારે ગુરુદેવની આજ્ઞાથી એની મુવી ફિલ્મ લેવામાં આવે છે તેવી ફિલ્મોનો પણ મગ્સ છે

(૬) પૂજ્ય ગુરુદેવની પ્રેરણાથી એક વાર મહાજ તરફથી પ્રવાસ અને શિબિરનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલો ૧૯૬૪ ના ઓગ્ટોબરમાં દિવાળીના થોડા દિવસ પહેલા જ નર્મદા કિનારે કરનાળી તીથ મા એક અઠવાડિયાનો પ્રવાસ તથા શિબિર રાખેલ મુગધથી પૂજ્ય ગુરુદેવ માથે શ્રી મ્તુસાર્ પટેલનું કુટુંબ, શ્રી દિનેશભાઈ, તેમના ભાઈ રમેશભાઈ, ડા પાંડકના પુત્રો તથા બીજા સાધકો ગયેલા તથા હું

માગ કુટુંબ માથે અગાઉથી કગનાળી ગયેલ અને રાજકોટથી શ્રી કમળાળહેન ગવળ તથા શ્રી સુકુન્દ્રાઈ રાવળનું કુટુંબ પણ આવેલું આમ લગભગ પચીનેક સાધકો હતા ૬૦ નાળીમા ગીતામંદિર પાને ગાયત્રી મંદિરમા ઊતરેલા ત્યાં સવાર સાન સમૂહધ્યાન થતું તથા માધકોને દિવ્ય અનુભવો થતા અને ચૌની ચાડી પ્રગતિ થઈ ત્યાની સ્થાનિક વ્યક્તિઓમા તપસ્વિની શ્રોમતી ચદનળહેન વ્યાનમા આવી ગયા અને ચારી પ્રગતિ થઈ થોડાન સમયમા તેમણે સન્યાસ લીધેવો ત્યાના 'હુ માનદ' આશ્રમના સ્વામીજી શ્રી સુરેશ્વરાચાર્યજી પણ આર્પાયા અને પાછળથી અમદાવાદમા અને રાજકોટમા પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે રહીને સાધના કરી હુતી એ સિવાય સાધકોને આ પવિત્ર સ્થળમા ગુરુદેવના આન્નિધ્યમા દિવ્ય આનંદ આવતો તેઓશ્રીની સાથે નર્મદામા હોડીમા યાત્રા કરી તેની મીડી યાદ હુ મેશા રહેશે ખાસ કરીને નાની મોટી પનોતીમા મને પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી મન મૂર્તિમત જન્યાનો અનુભવ થયો તે દશ્ય તો અવર્ણનીય હતું તેમ જ નર્મદામા આખી રાતનો પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથેનો 'ન્યાસ', 'ગુરુદેવ', 'અનમૂયા વગેરે પવિત્ર સ્થળોનો પ્રવાસ તથા 'અનસૂયા'મા નર્મદાના પટમા અધારામા સમૂહધ્યાનનો કાર્યક્રમ-એ મીડા અનુભવો હુ મેશા સ્મૃતિપટ પર અકિત ગહેશે

(૭) જ ધવડમા શ્રીહનુમાનજીના મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કરવાનો પૂજ્ય ગુરુદેવનો સકલ્પ હતો તે કાર્યમા અને પછી શિખર પ્રતિષ્ઠા અને પચકુડી યજ્ઞ પ્રસંગે 'શ્રી ધ્યાન યોગી મહાજના દરેક સભ્યે પોતાનાથી જનતો ફાળો આપ્યો હતો અને જની શકે તેઓએ જ ધવડ જઈને

સેવા આપી. કેટલાક સ્થિતિસ પન્ન માધકોએ આ કાર્યોમાં પોતાના તરફથી સારો એવો ફાળો મોકલીને બોલે હળવો કર્યો હતો.

(૮) ૧૯૬૭મા બિહારમા હુબાળ સમયે પૂજ્ય ગુરુદેવની ઇચ્છા ત્યાં જઈને રાહુલકેન્દ્ર ચલાવવાની છે એવી જાણ થતા જ મંડળના સભ્યોએ એ કાર્ય માથે ઉપાડી લીધું. લગભગ બધા જ સભ્યોએ ત્યાં કેન્દ્ર ચાલ્યું ત્યાં સુધી નિયમિત દર મહિને પોતાનાથી બને તેટલો ફાળો મોકલ્યો. એક ધનાઢ્ય સાધકભાઈએ તો એકસાથે સારી એવી મોટી રકમ આપીને સૌની ચિંતા દૂર કરી હતી જેટલાથી બને તેટલા સભ્યો પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે બિહાર ગયા અને જાતે સેવા આપી.

ઓક્ટોબર ૧૯૬૮ માં “શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ ટ્રસ્ટ”ની રચના થઈ તેણે ‘શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ’ની લગભગ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ ઉપાડી લીધી તે વખતે બનાસકાંઠામાં લીધલું હુબાળ પડ્યો પૂજ્ય ગુરુદેવે બંધવડ આશ્રમમાં જ માનવસેવા અને ગૌસેવાનું કેન્દ્ર શરૂ કર્યું. મુબઈમાં શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ ટ્રસ્ટે બીજા બધા કાર્યો પડતા મૂકીને પૂજ્ય ગુરુદેવના આ પવિત્ર કાર્યમાં બને તેટલું મદદરૂપ થવાનો નિર્ધાર કર્યો. સૌ સભ્યોએ દર મહિને નિયમિત ફાળો મોકલવો શરૂ કર્યો. સારી સ્થિતિના માધકોએ પોતાનાથી બને તેટલી મોટી રકમ મોકલીને તેમ જ કપડા, ધાગળા, દવાઓ વગેરે મોકલીને ગુરુદેવના આ સેવાયત્રમા પોતાનો ફાળો આપ્યો. ૧૯૬૯ના જુલાઈમાં મુબઈમાં શન્મુખાનંદ હોલમાં ભારત નાટ્યમ્ અને સંગીત કીર્તનનો પ્રોગ્રામ શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ ટ્રસ્ટ તરફથી

રાખવામાં આવેલો. તે વખતે મોવિનેર પણ બહાર પાડેલું. આ પ્રસંગે ફંડમાં મારો એવો ઉમેરો થયેલો. આ પ્રમાણે બનામકાંઠાના બે વરચના ભીપણ દુષ્ટાળ દરમ્યાન પૂજ્ય ગુરુદેવના માનવનેવાના અને ગૌનેવાના આ પવિત્ર કાર્યમાં આ મંડળે ચોતાનો ઠીકઠીક કાળો આપ્યો હતો.

(૯) અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં આ મંડળ તરફથી વરચમાં બે વખત ઉત્સવ બજવાય છે. એક ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે અને બીજો પૂજ્ય ગુરુદેવની જન્મજયંતી દિન એટલે પોપ સુદ પાંચમના દિવસે. તે દિવસોએ સર્વ સાધકો મળીને સમૂહમાં ગુરુપૂજન કરે છે તથા સમૂહધ્યાન અને ભજન-કીર્તનનો કાર્યક્રમ હોય છે.

(૧૦) વિષ્ણુતીર્થેનું મહારાજની પધરામણી અને મંડળ તરફથી તેઓશ્રીનું સ્વાગત.

૧૯૬૬ માં પ્રહસીન યોગીરાજ સ્વામીજી શ્રી વિષ્ણુ-તીર્થેનું મહુ ગજનો મેળાપ તેઓના જીવનકાળમાં એક વાગ પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે અમદાવાદમાં થયેલો. ત્યાંથી તેઓશ્રી મુંબઈ પધારેલા. ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવે પત્રથી સૂચના આપેલી તે પ્રમાણે સ્વામીજી શ્રી વિષ્ણુતીર્થેનું અને તેમની સાથે સ્વામીશ્રી શિવોદ્ભૂતીર્થેનું પધરામણી ડો. પાઠકને ત્યાં કરવામાં આવેલી અને મંડળ તરફથી તેઓશ્રીનું સ્વાગત તથા પૂજન કરવામાં આવેલું તે ગમયે સ્વામીજી શ્રી ધ્યાની મહારાજના આ શિષ્ય પરિવારને જોઈને ખૂબ પ્રસન્ન થયેલા અને આશીર્વાદ આપીને દૂંકું એવું પ્રેરણા-મય પ્રવચન આપેલું.

મારે ત્યાં યોગશક્તિમાની પધરામણી અને સમૂહ ધ્યાનનું નિરીક્ષણ તેમણે કર્યું તે વાત જોઈએ.

૧૯૬૬ ના માર્ચમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમાં શ્રી કનુભાઈ પટેલને ત્યાં બિરાજતા હતા. ‘ઈન્ટરનેશનલ યોગ ફેલોશિપ’ મંથાના કેટલાક મહેયો મોતી મેન્શનનાં ટેન્ડ્રા સાધના માટે આવતા અને તેઓને મારા અનુભવો થતા તેઓની પ્રગતિ પણ મારી થતી હતી તેમાથી શ્રી કિપલાની શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળના સક્રિય કાર્યકર બની ગયા હતા અને નિર્ધારિત અભ્યાસ માટે આવતા. દિવ્ય અનુભવો અને ઝડપી પ્રગતિથી તેમને ખૂબ આનંદ થતો. ‘ઈન્ટર નેશનલ યોગ ફેલોશિપ’ના સંસ્થાપક અને મોડી યોગાશ્રમ વાળા યોગિની યોગશક્તિમા આ દિવસોમાં મુંબઈમાં હતા. શ્રી કિપલાનીએ તેઓને પૂજ્ય ગુરુદેવ વિષે તથા શ્રી ધ્યાન યોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ વિષે વાત કરી યોગશક્તિ માને ખૂબ રસ પડ્યો અને કુતૂહલ થયું તેઓ પૂજ્ય ગુરુદેવને મળ્યા અને ચર્ચા કરી તેઓએ ‘સાધક મંદેશ’ લેયું અને આલણમમાં ફેરવેલો લેયા તેમને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું અને પૂછ્યું કે આટલું જલદી આટલા મોટા મમ્કડને ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રગતિ કેમ થાય છે? એના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે તેઓને બીજે રવિવારે મવારે મારે ત્યાં સમૂહધ્યાનનો પ્રોગ્રામ લેવા આમત્રણ આપ્યું તે પ્રમાણે યોગશક્તિમાં મારે ત્યાં સમૂહધ્યાન વળતે પધાયા. શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ તરફથી તેઓનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું અને તેમને ‘સાધક મંદેશ’ લેટ આપ્યું. સમૂહધ્યાન શરૂ થયું પૂજ્ય ગુરુદેવે મંત્રોચાર શરૂ કર્યો સૌ સાધકોને ધ્યાન લાગવા માડ્યું ઘણા સાધકોને તો નરસ સૌમ્ય પ્રકારની સુદ્રાઓ તથા બીજી ક્રિયાઓ થવા લાગી યોગશક્તિમાને આ જોઈને ખૂબ જ આનંદ થયો અને આશ્ચર્ય થયું બિલા થઈને બધા સાધકો

પચે ક્યાં અને મુદ્રાઓ વગેરેનું નિરીક્ષણ કર્યું. જતી વખતે તેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવને જણાવ્યું, “મારે આ વિષય વિષે આપની માથે ચર્ચા કરવી છે. આપણે ખીજી વાર મળીશું.” પણ ખીજે જ દિવસે તેઓને યુરોપ જવાનું થયું તેથી મળાયું નહીં.

**પોરબંદરમાં સમૂહધ્યાનનો પ્રારંભ**

૧૯૬૫ માં મુંબઈમાં ચોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રમાં પોરબંદરવાળા શેઠશ્રી નાનજી કાળિદાસ નિયમિત માધના માટે આવતા. પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી તેમને દિવ્ય અનુભવો મારા થતા તથા પ્રગતિ મારી થતી. તેથી તેમની ઈચ્છા પોરબંદરમાં તેમની સંસ્થા કન્યા ગુરુકુળમાં સમૂહધ્યાન શરૂ કરવાની થઈ અને પૂજ્ય ગુરુદેવને તેમણે વાત કરી. પૂજ્ય ગુરુદેવ તો વધારેમાં વધારે વ્યક્તિઓને પોતાની શક્તિઓનો લાભ મળે એ માટે આતુર જ હોય છે. તેઓશ્રી શ્રી નાનજી શેઠની સાથે પોરબંદર ગયા. ત્યાં પંદરેક દિવસ રહ્યા. તે દરમિયાન કન્યા ગુરુકુળમાં લગભગ ૫૦૦ કન્યાઓને સાથે જોસાડીને સમૂહધ્યાનનો પ્રયોગ કર્યો. ઘણીખરી બહેનોને સારા અનુભવો થયા અને પ્રગતિ કરવા લાગી હતી શેઠ શ્રી નાનજી કાળિદાસના પરિવારના સભ્યોને પણ ધ્યાન લાગવા માડ્યું હતું તથા પોરબંદર શહેરમાં સારી સંખ્યામાં માધકો તૈયાર થઈ ગયા. આ પ્રમાણે પોરબંદરમાં પણ સમૂહધ્યાનનું કેન્દ્ર શરૂ થઈ ગયું.

**રાજકોટમાં સમૂહધ્યાનનો પ્રારંભ**

પોરબંદરથી પૂજ્ય ગુરુદેવ રાજકોટ પધાયાં ત્યાં શ્રી કમળાબહેન રાવળ તથા શ્રી મુકુટભાઈ રાવળે ધ્યાનવર્ગની વ્યવસ્થા કરી અને પહેલી જ વાર શરૂ થતાં આ વર્ગમાં



બહુ મારી સખ્યામા માધકો આવવા લાગ્યા ગુરુકૃપાથી  
બધાને સારા અનુભવો થવા લાગ્યા અને સૌની સારી  
પ્રગતિ થઈ આ પ્રમાણે રાજકોટમા કાયમી ધ્યાન કેન્દ્ર  
સ્થપાઈ ગયું

### પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યોગિક સ્થિતિ

આજ મુઘીમા પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી સાધકોને અનેક  
દિવ્ય અનુભવો થયા છે પણ ૧૯૬૫ના ફેબ્રુઆરીમા જેઓને  
પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યોગિક સ્થિતિનો અનુભવ થયો તે  
એક અનેરો લહાવો હતો તે વખતે ગુરુદેવ મુઘર્મમા  
મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રમા બિરાજતા હતા એકાએક  
તા ૮-૨-૧૯૬૫થી તેઓશ્રીનું સ્વાસ્થ્ય બગડવાના ચિહ્નો  
દેખાવા લાગ્યા તેઓશ્રી પૂજ્ય વગેરે પતાવી સૂઈ જ રહેતા  
બાગ્યે જ કોઈ સાથે બોલતા બાણે અર્ધશુદ્ધિમા હોય  
એમ લાગતું ખૂબ બોલાવીએ ત્યારે થોડો ટૂકો જવાબ  
આપતા હતા વાતો કરે ત્યારે યાદશક્તિ બરાબર કામ  
કરતી એટલું જ નહીં પણ વધારે સતેજ લાગતી ચહેરા ઉપર  
તેજ વધી ગયું હતું તથા આનંદ અને પ્રસન્નતામા વધારો  
જણાતો હતો આખોના પોષણ બધો વખત ઢગેલા જ  
રહેતા ચા, દૂધ વગેરે લેવાનું તથા જમવાનું લગભગ બધ  
જરી દીધેલું હતું કોઈ કોઈ વાર નાના બાળકની જેમ જરા  
લઈને પાછા સૂઈ જતા ખાવાપીવાની રુચિ જ નથી એમ  
કહેતા માથું તથા કપાળ ગરમ રહેતા તેઓશ્રી ચક્કર  
આવવાની રગિયાદ કરતા ખાસ કઠીને ચત્તા મૂવામા ચક્કર  
વધારે આવતા હતા અને ડો પાઠકે તેઓશ્રીનું ખવડ પ્રેસર  
વગેરે દિવસમા ત્રણ વાર તપાસતા અને તે નોર્મલ જ  
આવતું ચક્કરની ટીકડીઓ અમોએ આપી પણ તેઓશ્રીએ

લીધી નહીં ત્રીજે દિવસે મને અને ડૉ. પાઠકને મનમાં થયું કે આ કોઈ હૃદયરોગનો હુમલો કે બીજી બીમારી નથી પણ કોઈ યૌગિક પ્રક્રિયા હોવી જોઈએ. તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને અમોએ વિનંતિ કરી કે આ સ્થિતિમાં મુંબઈ શહેરના દ્વિપિત વાતાવરણમાં આપની તળિયત જલદી મારી ન થાય એવો મંભવ છે. તો નર્મદા કિનારે અથવા આપ કહો ત્યાં બીજા કોઈ પવિત્ર, સ્વચ્છ અને શાંત વાતાવરણમાં આપણે જઈએ. આપની સેવા માટે અમુક સાધકો માથે આવશે. ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે, ‘મને આ કાંઈ બીમારી નથી. મને ધ્યાનમાં અમુક ક્રિયાઓ થઈને પ્રાણ ઉપર ચડી ગયો છે. કોઈ વાર નીચે ઊતરે છે તો જરા વારમાં પાછો ઉપર ચડી જાય છે. અને ઉપર જ રહે છે. તેથી આ સ્થિતિ રહે છે. આ સ્થિતિમાં માત્ત્વિકતા વધી જાય છે. હિમાલયની શુદ્ધાઓમાં મહિનાઓ સુધી યોગીઓ સમાધિમાં પડ્યા રહે છે એવી આ સ્થિતિ છે. તમે મને એકાંત વાતાવરણમાં લઈ જશો તો આવી જ સ્થિતિમાં હું કેટલો વખત રહું તે કહેવાય નહીં પણ મારે તો પ્રવૃત્તિ કરવી છે. સર્વનાં કામ કરવા છે પ્રાણ નીચે આવે અને નીચે રહે તો જ એ બને.’”

પછી પ્રાણની ગરમી ઓછી કરવાના અને પ્રાણને નીચે ઉતારવાના ઉપાયો બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું. તેઓ શ્રીએ કેટલાક ઉપાયો બતાવ્યા તે પ્રમાણે તરત જ શરૂ કરી દીધા. ચારેક દિવસ આ પ્રમાણે ઉપાયો અજમાવ્યા પછી પણ જામ ફેર ન પડ્યો, તેથી ડૉ પાઠક, બીજા સાધકોના અને માગ આશ્રહથી પૂજ્ય ગુરુદેવ વરલીમાં મારે ત્યાં પધાર્યા. ત્યાં તેઓશ્રી લગભગ એક માસ રહ્યા. તે

બહુ મારી મંજ્યામાં સાધકો આવવા લાગ્યા. ગુરુકૃપાથી  
બધાને સારા અનુભવો થવા લાગ્યા અને સૌની સારી  
પ્રગતિ થઈ. આ પ્રમાણે રાજકોટમાં કાયમી ધ્યાન કેન્દ્ર  
સ્થપાઈ ગયું.

### પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યૌગિક સ્થિતિ

આજ સુધીમા પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી સાધકોને અનેક  
દિવ્ય અનુભવો થયા છે. પણ ૧૯૬૫ના ફેબ્રુઆરીમાં જેઓને  
પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યૌગિક સ્થિતિનો અનુભવ થયો તે  
એક અનેરો લહાવો હતો તે વખતે ગુરુદેવ મુંબઈમાં  
મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રમાં બિરાજતા હતા. એકાએક  
તા ૮-૨-૧૯૬૫થી તેઓશ્રીનું સ્વાસ્થ્ય બગડવાનાં ચિહ્નો  
દેખાવા લાગ્યા. તેઓશ્રી પૂજા વગેરે પતાવી સૂઈ જ રહેતા.  
લાગ્યે જ કોઈ સાથે બોલતા. બધે અર્ધશુદ્ધિમા હોય  
એમ લાગતું. ખૂબ બોલાવીએ ત્યારે થોડો દૂંકો જવાબ  
આપતા. છતાં વાતો કરે ત્યારે ચાદશક્તિ બરાબર કામ  
કરતી એટલું જ નહીં પણ વધારે સતેજ લાગતી. ચહેરા ઉપર  
તેજ વધી ગયું હતું તથા આનંદ અને પ્રસન્નતામાં વધારો  
જણાતો હતો. આખોના પોપચા બધો વખત ઢળેલાં જ  
રહેતા. ચા, દૂધ વગેરે લેવાનું તથા જમવાનું લગભગ બંધ  
કરી દીધેલું હતું કોઈ કોઈ વાર નાના બાળકની જેમ જરા  
લઈને પાછા સૂઈ જતાં. ખાવાપીવાની રુચિ જ નથી એમ  
કહેતા. માથું તથા કપાળ ગરમ રહેતા તેઓશ્રી ચક્કર  
આવવાની ક્ષિયાદ કરતા ખામ કરીને ચત્તા સૂવામા ચક્કર  
વધારે આવતા. હું અને ડો પાઠક તેઓશ્રીનું પ્લડ ગ્રેનર  
વગેરે દિવસમા ત્રણ વાર તપાસતા અને તે નોર્મલ જ  
આવતું. ચક્કરની ટીકડીઓ અમેએ આપી પણ તેઓશ્રીએ

લીધી નહી ત્રીજે દિવસે મને અને ડૉ. પાઠકને  
 મનમા થયું કે આ કોઈ હૃદયરોગનો હુમલો કે બીજી  
 બીમારી નથી પણ કોઈ યૌગિક પ્રક્રિયા હોવી જોઈએ તેથી  
 પૂજ્ય ગુરુદેવને અમોએ વિનંતિ કરી કે આ સ્થિતિમા  
 મુબઈ શહેરના દ્વિપિત વાતાવરણમા આપની તબિયત જલદી  
 મારી ન થાય એવો સંભવ છે તો નર્મદા કિનારે અથવા  
 આપ કહો ત્યા બીજા કોઈ ખવિત્ર, સ્વચ્છ અને શાંત વાતા  
 વરણમા આપણે જઈએ આપની સેવા માટે અમુક સાધકો  
 માથે આવશે ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે, ‘મને આ  
 કોઈ બીમારી નથી મને ધ્યાનમા અમુક ક્રિયાઓ થઈને  
 પ્રાણ ઉપર ચડી ગયો છે. કોઈ વાર નીચે ઉતરે છે તો  
 જરા વારમા પાછો ઉપર ચડી જાય છે અને ઉપર જ  
 ગઈ છે તેથી આ સ્થિતિ રહે છે આ સ્થિતિમા સાર્વિકતા  
 વધી જાય છે હિમાલયની ગુફાઓમા મહિનાઓ મુઘી  
 યોગીઓ સમાધિમા પડ્યા રહે છે એવી આ સ્થિતિ છે  
 તમે મને એકાંત વાતાવરણમા લઈ જશો તો આવી જ  
 સ્થિતિમા હું કેટલો વખત રહું તે કહેવાય નહી પણ મારે તો  
 પ્રવૃત્તિ કરવી છે સર્વના કામ કરવા છે પ્રાણ નીચે આવે અને  
 નીચે રહે તો જ એ બને ”

પછી પ્રાણની ગરમી ઓછી કરવાના અને પ્રાણને નીચે  
 ઉતારવાના ઉપાયો બાળત પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું તેઓ  
 ધીમે દેટવાક ઉપાયો બતાવ્યા તે પ્રમાણે તરત જ શરૂ  
 કરી દીધા ચારેક દિવસ આ પ્રમાણે ઉપાયો અનુમાન્યા  
 પછી પણ ખાતર ફેર ન પડ્યો, તેથી ડૉ પાઠક, બીજા  
 સાધકોના અને મારા આગ્રહથી પૂજ્ય ગુરુદેવ વગીમા માજી  
 ત્યા પધાર્યા ત્યા તેઓધી લગલગ એક માસ રહ્યા. તે

દરમ્યાન મને તથા મારા કુટુંબને ગુરુદેવની આ ઉચ્ચ સ્થિતિમા સેવા કરવાનો અનેક જન્મોમા પણ ન મળે તેવો અલભ્ય લાભ ગુરુકૃપાથી મળ્યો અને અનેક દિવ્ય અનુભવો થયા.

આ મિથિતિનું વર્ણન તથા પોતાના અનુભવો પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમના પોતાના પુસ્તક 'ધ્યાન પ્રકાશ'મા 'રાજયોગ સાહિત્ય અને પ્રત્યક્ષ અનુભવ' નામના પ્રકરણમા બહુ સગ્ગત્રીતે આપેલ છે માટે તે અહીં કરીને લખવાની જરૂર નથી ગુરુદેવની આ ઉચ્ચ મિથિતિ ત્રણ મહિના સુધી રહી હતી અને તે દરમ્યાન તેઓશ્રી જે જે મ્થળોએ ગયા તે તે મ્થળોના માધકોને દિવ્ય અનુભવો થયેલા છે તે દિવસોમા પૂજ્ય ગુરુદેવના શરીરની ચારે તરફ પદર ફૂટ સુધી શક્તિના પ્રવાહનો અનુભવ થતો ગુરુદેવ કહેતા "આ શરીરમાથી પ્રવાહ વહી જાય છે જેને લાભ લેવો હોય તે લઈ લે અત્યારે મારે કોઈને ધ્યાન લગાડવા માટે સ્ક્રમ નહીં કરવો પડે આ શક્તિ વહી રહી છે એનાથી જ સાધકોના કામ થાય" અને આવી રીતે કામ થયાના અનેક દાખલાઓ તે દિવસોમા બાન્યા છે

ધ્યાનખંડનું દિવ્ય વાતાવરણ

પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીહનુમાનજીની જે મૂર્તિની લગભગ ૪૦ વરમથી પૂજા કરતા હતા તે મૂર્તિ તેઓશ્રીએ મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રના હોલમા પધરાવેલી હતી અને તેનું પૂજન તેઓશ્રી જાતે જ કરતા આ મૂર્તિમા પૂજ્ય ગુરુ દેવના હસ્તે જ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા થયેલી હોવાથી ખૂબ જ ચૈતન્યમયી અને શક્તિશાળી હોવાનો મોં માધકોનો અનુભવ છે પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણુંખરું ગુણધર્મમા જ રહેતા

ચોડા દિવસ ંધવડ અથવા ખીજે સ્થળે જતા તોપણ આ મૂર્તિ અહીં જ રહેતી. અને આ મૂર્તિની પૂજા પદ્ધતિમર અને નિયમિત કરવાની સચના તેઓશ્રી આપી જતા તે પ્રમાણે થતી.

ગ્રાન્ટ રોડ પાને મોતી મેન્શનમાં ધ્યાનકેન્ડ લગભગ બે વરસ ચાલ્યું. ૧૯૬૫ના ઓગસ્ટની પહેલી તારીખે તે સ્થળ ખાલી કરી આપવું પડ્યું કારણ તે મકાન વેગવાનું હતું અને કબજે મોપી દેવાનો હતો. તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવની આજ્ઞા પ્રમાણે શ્રીહનુમાનજીની આ મૂર્તિ વગ્લીમા મારે ત્યાં પધગવવામા આવી અને હજી ત્યાં જ છે ત્યાગથી શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ મારે ત્યાં જ થતી સમૂહધ્યાનનો પ્રોત્સાહન પણ દર રવિવારે મોતી મેન્શનના બદલે મારે ત્યાં જ શરૂ થયો. અને હજી પણ તે જ પ્રમાણે દર રવિવારે અવારે ૯થી ૧૦ અહીં જ થાય છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ મુખર્ષિમા ખિરાજતા હોય ત્યારે આ સમૂહધ્યાન વખતે અહીં પધારે છે અને તેઓશ્રીના સાન્નિધ્યમા ધ્યાન થાય છે.

મારે ત્યાં જે રૂમમા શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિ ખિગાજે છે અને જ્યાં પૂજ્ય ગુરુદેવ અવારનવાર આવીને રહે છે તે જ સ્થળે તેઓશ્રીએ સમૂહધ્યાનની પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરેલી આ રૂમનું વાતાવરણ ખૂબ જ દિવ્ય બની ગયું છે. આ રૂમમા આધ્યાત્મિક શક્તિ હોવાનું અનુભવી શકાય છે. જેમ જેટરી ચાજ થયેલી હોય તેમ આ ખંડ શક્તિથી ચાજ થઈ ગયેલો છે. શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિનું નિયમિત પૂજન થાય છે તેમ જ પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ અત્રે પધારે ત્યારે કોઈ વાર જાતે મૂર્તિનું પૂજન કરે છે અને ત્યારે નવી

શક્તિ ભરાઈ ગઈ હોય એવો અનુભવ સાધકોને થાય છે. કોઈ પણ નવો માણસ તે ધ્યાનગાગનો ન હોય તોપણ ને આ ખંડમાં બેસે તો તરત જ એનું મન એકાગ્ર થઈ જાય છે, એવા દાખલા બન્યા છે ઘણા નવા સાધકો જેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવનાં દર્શન પણ ન કર્યા હોય એવાઓને આ ખંડમાં બેસતાં જ ધ્યાન લાગેલ છે, દિવ્ય અનુભવો થયેલા છે અને ક્રિયાઓ શરૂ થયેલી છે. દર રવિવારે સવારે સમૂહ-ધ્યાનમાં બેસતાં જ ઘણી વાર જૂના સાધકોને અહીં પૂજ્ય ગુરુદેવની સૂક્ષ્મ હાજરીનો અનુભવ થાય છે. તેમ જ પૂજ્ય ગુરુદેવ તરફથી જાણે કે શક્તિના પ્રવાહનાં મોજાંઓ આવીને આપણા શરીરમાં દાખલ થતાં હોય એવો અનુભવ પણ જૂના સાધકોને અહીં ઘણી વાર થયેલો છે. મોતી મેન્શનમાં ધ્યાનખંડનું વાતાવરણ આવું જ દિવ્ય બની ગયું હતું.

### ડૉ. પાઠકની અનુપમ ગુરુસેવા

જુલાઈ ૧૯૬૬ માં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમાં પધાર્યા ત્યારે તેઓશ્રી ડૉ. પાઠકને ત્યાં જિતયાં અને ગુરુપૂર્ણિમાનો ઉત્સવ એમને ત્યાં જ થયો. રોજ રાત્રે સમૂહધ્યાનનો પ્રોગ્રામ થતો. સવારે પણ કોઈકોઈ સાધકો આવતા. ડૉ. પાઠકનું ઘર તીર્થધામ મમું બની ગયું હતું. શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ એમને ત્યાં હવે થવા લાગી આ વળતે પૂજ્ય ગુરુદેવ દોઢેક માસ અહીં રહ્યા અને પછી ગંધવડ પધાર્યા. પણ રોજના સમૂહધ્યાનનો ટાર્ગટમ લગભગ ત્રણેક માસ સુધી ચાલુ રહ્યો. પછી અડવાડિયામાં એક વાર રવિવારે સાંજનો સમય ગળ્યો. ત્યારથી હજી પણ નિયમિત દર રવિવારે સાંજે ડૉ. પાઠકને ત્યાં સમૂહધ્યાનનો

શ્રયકંઠમચાલે છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈ એમને ત્યાં જ ભિતરે છે અને તે વખતે જ સાંજે સમૃદ્ધધ્યાન રાખવામાં આવે છે ડો. પાઠક અને એમના કુટુંબના મૌ સહયો અનન્યશાવધી પૂજ્ય ગુરુદેવની મેવા કરે છે. ગુરુભક્તિનો આદર્શ નમૂનો છે. પાઠકને ત્યાં જોવા મળે છે. તેમના ઘરનું વાતાવરણ પણ નંદનવન જેવું થઈ ગયું છે. આ પ્રમાણે અત્યારે મુંબઈમાં ધ્યાનનાં બે કેન્દ્રો ચાલે છે : એક તો ડો. પાઠકને ત્યાં દર રવિવારે સાંજે અને બીજું વરલીમાં મારે ત્યાં દર રવિવારે સવારે.

જય ગુરુદેવ

